

# KURSPLAN SPORTPALAST LINDLAR

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

<b>Body Workout</b> * 08:30 - 09:30 UHR   60 MIN	<b>Yoga Traditionell</b> * 09:00 - 10:30 UHR   90 MIN	<b>YOGA move</b> * 08:30 - 09:45 UHR   75 MIN	<b>FunTone</b> ® ** 45 SECONDS - BE READY 09:15 - 10:15 UHR   60 MIN	<b>Rehasport</b> * 08:15 - 09:00 UHR   45 MIN		
<b>ZUMBA</b> * 09:30 - 10:30 UHR   60 MIN	<i>LifeFitness</i> <b>Zirkel-Training</b> * 09:15 - 10:00 UHR   45 MIN	<b>Rückenfit</b> * 09:45 - 10:45 UHR   60 MIN	<i>LifeFitness</i> <b>Zirkel-Training</b> * 09:15 - 10:00 UHR   45 MIN	<b>Fatburner Moves</b> <sup>NEU</sup> ** 09:15 - 10:15 UHR   60 MIN	<b>ZUMBA</b> * 11:00 - 12:00 UHR   60 MIN	
<b>Stretch and Relax</b> <sup>NEU</sup> * 10:30 - 11:15 UHR   45 MIN	<b>Rehasport</b> * 10:35 - 11:20 UHR   45 MIN	<b>Rehasport</b> * 10:45 - 11:30 UHR   45 MIN	<b>Rehasport</b> * 10:15 - 11:00 UHR   45 MIN	<b>Rückenfit</b> * 10:15 - 11:15 UHR   60 MIN	<b>HOT IRON</b> ™ ** 12:00 - 13:00 UHR   60 MIN	
			<b>Rehasport</b> * 15:15 - 16:00 UHR   45 MIN		<b>YOGA move</b> ** 13:00 - 14:15 UHR   75 MIN	
<b>Fatburner Moves</b> <sup>NEU</sup> ** 17:00 - 18:00 UHR   60 MIN	<b>WingTsun</b> * (Kinder) Externer Anbieter 15:00 - 16:00 UHR   60 MIN	<b>IRON CROSS</b> ™ *** 17:00 - 18:00 UHR   60 MIN	<b>WingTsun</b> * (Kinder) Externer Anbieter 16:00 - 17:00 UHR   60 MIN	<b>Rehasport</b> * 16:30 - 17:15 UHR   45 MIN		
<b>HOT IRON</b> ™ ** 18:00 - 19:00 UHR   60 MIN	<b>WingTsun</b> * (Jugendliche) Externer Anbieter 16:00 - 17:00 UHR   60 MIN	<b>Dance Aerobic</b> ** Choreo 18:00 - 19:00 UHR   60 MIN	<b>WingTsun</b> * (Jugendliche) Externer Anbieter 17:00 - 18:00 UHR   60 MIN	<b>Athletic Workout</b> *** 17:30 - 18:30 UHR   60 MIN		
<b>Rehasport</b> * 19:00 - 19:45 UHR   45 MIN	<b>ZUMBA</b> * 17:00 - 18:00 UHR   60 MIN	<b>Body Workout</b> * 19:00 - 20:00 UHR   60 MIN	<b>FunTone</b> ® ** 45 SECONDS - BE READY 18:00 - 19:00 UHR   60 MIN	<b>Deep Stretch</b> * <sup>NEU</sup> 18:30 - 19:00 UHR   30 MIN		
<b>Yoga Traditionell</b> * 20:00 - 21:30 UHR   90 MIN	<b>YOGA move Back</b> * 18:00 - 19:00 UHR   60 MIN		<b>Rückenfit</b> * <sup>NEU</sup> 19:00 - 20:00 UHR   60 MIN			
	<b>Functional Training</b> *** 19:05 - 20:00 UHR   55 MIN					
	<b>WingTsun</b> * (Erwachsene) Externer Anbieter 20:00 - 21:30 UHR   90 MIN		<b>WingTsun</b> * (Erwachsene) Externer Anbieter 20:00 - 21:30 UHR   90 MIN			

## Öffnungszeiten

Mo, Mi, Fr: 08:00 - 22:00 UHR  
Di, Do: 07:00 - 22:00 UHR  
Sa, So: 09:00 - 19:00 UHR

NEU IN 2020

**FunTone**®  
45 SECONDS - BE READY

**WingTsun Selbstverteidigung** | Externer Anbieter  
Infos bei Axel Lukas  
Tel.: 0171-8217648 | [www.selbstverteidigung-oberberg.de](http://www.selbstverteidigung-oberberg.de)

Kräftigung | Ausdauer | Fettverbrennung

Kräftigung | Entspannung

Ausdauer | Fettverbrennung

Ausdauer | Koordination

Rehabilitation

\* Einsteiger

\*\* Mittelstufe

\*\*\* Fortgeschrittene