

SOMMER-KURSPLAN SPORTPALAST LINDLAR

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

Body Workout * 09:00 - 10:00 UHR 60 MIN KURSRAUM	Yoga Traditionell * 09:00 - 10:30 UHR 90 MIN KURSRAUM	Rücken & Relax * 09:00 - 10:00 UHR 60 MIN KURSRAUM	FunTone ** 45 SECONDS - BE READY BASIC 09:00 - 10:00 UHR 60 MIN KURSRAUM	Fatburner Workout ** 09:00 - 10:00 UHR 60 MIN KURSRAUM		
	<i>LifeFitness</i> TRAININGSFLÄCHE Zirkel-Training * 09:15 - 10:00 UHR 45 MIN		<i>LifeFitness</i> TRAININGSFLÄCHE Zirkel-Training * 09:15 - 10:00 UHR 45 MIN		HOT IRON ™ ** 09:30 - 10:30 UHR 60 MIN KURSRAUM	
ZUMBA * 10:00 - 11:00 UHR 60 MIN OUTDOOR	Rehasport * 10:30 - 11:15 UHR 45 MIN KURSRAUM	Rehasport * 10:00 - 10:45 UHR 45 MIN KURSRAUM	Rehasport * 10:00 - 10:45 UHR 45 MIN KURSRAUM	Rückenfit * 10:00 - 11:00 UHR 60 MIN KURSRAUM	ZUMBA * 10:30 - 11:30 UHR 60 MIN KURSRAUM	
					YOGA move * 11:30 - 12:45 UHR 75 MIN KURSRAUM	
	WingTsun * KURSRAUM (Kinder) Externer Anbieter 15:00 - 16:00 UHR 60 MIN					
	WingTsun * KURSRAUM (Jugendliche) Externer Anbieter 16:00 - 17:00 UHR 60 MIN		WingTsun * KURSRAUM (Kinder) Externer Anbieter 16:00 - 17:00 UHR 60 MIN			
Fatburner Workout ** 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN OUTDOOR	ZUMBA * 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN OUTDOOR	IRON CROSS ™ *** 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN KURSRAUM	WingTsun * KURSRAUM (Jugendliche) Externer Anbieter 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN	Rehasport * 17:00 - 17:45 UHR 45 MIN KURSRAUM		
HOT IRON ™ ** 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN KURSRAUM	YOGA move * 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN KURSRAUM	Dance Aerobic Choreo ** 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN KURSRAUM	FunTone ** 45 SECONDS - BE READY CARDIO 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN KURSRAUM	„Fri-Yay“-Special 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN KURSRAUM / OUTDOOR (LAUT AUSHANG)		
Rehasport * 19:00 - 19:45 UHR 45 MIN KURSRAUM	Functional Training ** 19:00 - 20:00 UHR 60 MIN OUTDOOR	Body Workout * 19:00 - 20:00 UHR 60 MIN KURSRAUM	Functional Training ** 19:00 - 20:00 UHR 60 MIN OUTDOOR			
Yoga Traditionell * 20:00 - 21:30 UHR 90 MIN KURSRAUM	WingTsun * KURSRAUM (Erwachsene) Externer Anbieter 20:00 - 21:30 UHR 90 MIN		WingTsun * KURSRAUM (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

WingTsun Selbstverteidigung | Externer Anbieter
 Infos bei Axel Lukas
 Tel.: 0171-8217648 | www.selbstverteidigung-oberberg.de

█ Kräftigung | Ausdauer | Fettverbrennung
 █ Kräftigung | Entspannung
 █ Ausdauer | Fettverbrennung
 █ Ausdauer | Koordination
 █ Rehabilitation

* Einsteiger ** Mittelstufe *** Fortgeschrittene