

# HERBST- WINTER- KURSPLAN SPORTPALAST LINDLAR

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

<b>Body Workout</b> * 09:00 - 10:00 UHR   60 MIN	<b>Yoga Traditionell</b> * 09:00 - 10:30 UHR   90 MIN	<b>Rücken &amp; Relax</b> * 09:00 - 10:00 UHR   60 MIN	<b>FunTone</b> ** 45 SECONDS - BE READY BASIC 09:00 - 10:00 UHR   60 MIN	<b>Fatburner Workout</b> ** 09:00 - 10:00 UHR   60 MIN		
	<i>LifeFitness</i> <b>Zirkel-Training</b> * 09:15 - 10:00 UHR   45 MIN		<i>LifeFitness</i> <b>Zirkel-Training</b> * 09:15 - 10:00 UHR   45 MIN		<b>HOT IRON</b> ™ ** 09:30 - 10:30 UHR   60 MIN	
<b>ZUMBA</b> * 10:00 - 11:00 UHR   60 MIN	<b>Rehasport</b> * 10:30 - 11:15 UHR   45 MIN	<b>Rehasport</b> * 10:00 - 10:45 UHR   45 MIN	<b>Rehasport</b> * 10:00 - 10:45 UHR   45 MIN	<b>Rückenfit</b> * 10:00 - 11:00 UHR   60 MIN	<b>ZUMBA</b> * 10:30 - 11:30 UHR   60 MIN	<b>Sonntagsspecial</b> 10:30 - 11:30 UHR   60 MIN <b>ODER</b> 17:30 - 18:30 UHR   60 MIN
					<b>YOGA move</b> * 11:30 - 12:45 UHR   75 MIN	
	<b>WingTsun</b> * (Kinder) Externer Anbieter 15:00 - 16:00 UHR   60 MIN					
	<b>WingTsun</b> * (Jugendliche) Externer Anbieter 16:00 - 17:00 UHR   60 MIN		<b>WingTsun</b> * (Kinder) Externer Anbieter 16:00 - 17:00 UHR   60 MIN			
<b>Fatburner Workout</b> ** 17:00 - 18:00 UHR   60 MIN	<b>ZUMBA</b> * 17:00 - 18:00 UHR   60 MIN	<b>IRON CROSS</b> ™ *** 17:00 - 18:00 UHR   60 MIN	<b>WingTsun</b> * (Jugendliche) Externer Anbieter 17:00 - 18:00 UHR   60 MIN	<b>Functional Training</b> *** 17:30 - 18:30 UHR   60 MIN		
<b>HOT IRON</b> ™ ** 18:00 - 19:00 UHR   60 MIN	<b>YOGA move</b> * 18:00 - 19:00 UHR   60 MIN	<b>Dance Aerobic</b> Choreo ** 18:00 - 19:00 UHR   60 MIN	<b>FunTone</b> ** 45 SECONDS - BE READY CARDIO 18:00 - 19:00 UHR   60 MIN			
<b>Rehasport</b> * 19:00 - 19:45 UHR   45 MIN	<b>Functional Training</b> **** 19:00 - 20:00 UHR   60 MIN	<b>Body Workout</b> * 19:00 - 20:00 UHR   60 MIN	<b>Rehasport</b> * 19:00 - 19:45 UHR   45 MIN			
<b>Yoga Traditionell</b> * 20:00 - 21:30 UHR   90 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

**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