

# SOMMER- KURSPLAN SPORTPALAST LINDLAR

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

<b>Pilates *</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 09:00 - 10:00 UHR   60 MIN	<b>Intervall Mix **</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>YOGA move *</b> 11:30 - 12:45 UHR   75 MIN	
	<b>WingTsun * (Kinder)</b> Externer Anbieter 15:00 - 16:00 UHR   60 MIN					
	<b>WingTsun * (Jugendliche)</b> Externer Anbieter 16:00 - 17:00 UHR   60 MIN		<b>WingTsun * (Kinder)</b> 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 * (Jugendliche)</b> 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 Choreo **</b> 18:00 - 19:00 UHR   60 MIN	<b>Step Aerobic Choreo **</b> 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 - 21:15 UHR   75 MIN	<b>WingTsun * (Erwachsene)</b> Externer Anbieter 20:00 - 21:30 UHR   90 MIN		<b>WingTsun * (Erwachsene)</b> 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