

SOMMER- KURSPLAN SPORTPALAST LINDLAR

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

Pilates <small>09:00 - 10:00 UHR 60 MIN</small>	Yin Yoga <small>09:00 - 10:30 UHR 90 MIN</small>	Rücken & Relax <small>09:00 - 10:00 UHR 60 MIN</small>	FunTone <small>45 SECONDS - BE READY BASIC</small> <small>09:00 - 10:00 UHR 60 MIN</small>	Intervall Mix <small>09:00 - 10:00 UHR 60 MIN</small>		
	<i>LifeFitness</i> Zirkel-Training <small>09:15 - 10:00 UHR 45 MIN</small>		<i>LifeFitness</i> Zirkel-Training <small>09:15 - 10:00 UHR 45 MIN</small>		HOT IRON <small>09:30 - 10:30 UHR 60 MIN</small>	
 ZUMBA <small>10:00 - 11:00 UHR 60 MIN</small>	Rehasport <small>10:30 - 11:15 UHR 45 MIN</small>	Rehasport <small>10:00 - 10:45 UHR 45 MIN</small>	Rehasport <small>10:00 - 10:45 UHR 45 MIN</small>	Rückenfit <small>10:00 - 11:00 UHR 60 MIN</small>	 ZUMBA <small>10:30 - 11:30 UHR 60 MIN</small>	
					 <small>11:30 - 12:45 UHR 75 MIN</small>	
	WingTsun (Kinder) <small>Externer Anbieter</small> <small>15:00 - 16:00 UHR 60 MIN</small>		WingTsun (Kinder 3-5 Jahre) <small>Externer Anbieter</small> <small>15:00 - 16:00 UHR 60 MIN</small>			
	WingTsun (Jugendliche) <small>Externer Anbieter</small> <small>16:00 - 17:00 UHR 60 MIN</small>		WingTsun (Kinder) <small>Externer Anbieter</small> <small>16:00 - 17:00 UHR 60 MIN</small>	Rehasport <small>16:30 - 17:15 UHR 45 MIN</small>		
Fatburner Workout <small>17:00 - 18:00 UHR 60 MIN</small>	 ZUMBA <small>17:00 - 18:00 UHR 60 MIN</small>		WingTsun (Jugendliche) <small>Externer Anbieter</small> <small>17:00 - 18:00 UHR 60 MIN</small>	Functional Training <small>17:30 - 18:30 UHR 60 MIN</small>		
HOT IRON <small>18:00 - 19:00 UHR 60 MIN</small>	Energetic Flow Yoga <small>18:00 - 19:00 UHR 60 MIN</small>	Dance Aerobic Choreo <small>18:00 - 19:00 UHR 60 MIN</small>	Step Aerobic <small>18:00 - 19:00 UHR 60 MIN</small>			
Rehasport <small>19:00 - 19:45 UHR 45 MIN</small>	Functional Training <small>19:00 - 20:00 UHR 60 MIN</small>	Body Workout <small>19:00 - 20:00 UHR 60 MIN</small>	Core & Mobility Workout <small>19:00 - 20:00 UHR 60 MIN</small>			
Ashtanga Yoga <small>20:00 - 21:15 UHR 75 MIN</small>	WingTsun (Erwachsene) <small>Externer Anbieter</small> <small>20:00 - 21:30 UHR 90 MIN</small>	Boxen & Kickboxen <small>20:00 - 21:30 UHR 90 MIN</small>	WingTsun (Erwachsene) <small>Externer Anbieter</small> <small>20:00 - 21:30 UHR 90 MIN</small>			

Öffnungszeiten

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

* **Boxen & Kickboxen**
 Keine Box-Vorkenntnisse nötig,
 gute Grundlagenausdauer erforderlich.

■ **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

A | Alle
 M | Mittelstufe
 F | Fortgeschrittene
 Kurse finden nur ab einer Mindestteilnehmerzahl von 3 statt