

KURSPLAN SPORTPALAST LINDLAR

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

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

ONLINE-KURSPLAN
(JETZT SCANNEN)



- * **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**