

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		ZUMBA laut Aushang / APP-Info 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 10:15 - 11:00 UHR 45 MIN	Rückenfit 10:00 - 11:00 UHR 60 MIN	HOT IRON™ 10:30 - 11:30 UHR 60 MIN	
					Yoga 11:30 - 12:30 UHR 60 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	Deepwork 17:00 - 18:00 UHR 60 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	HIIT- Workout 18:00 - 19:00 UHR 60 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	Boxen & Kickboxen 19:00 - 20:30 UHR 90 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**