

KURSPLAN SPORTPALAST LINDLAR

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Reha-Sport * 08:15 - 09:00 UHR 45 MIN	Yoga Traditionell * 09:00 - 10:30 UHR 90 MIN	YOGA move ® * 08:30 - 09:45 UHR 75 MIN	TRX ® * Suspension Training 09:15 - 10:15 UHR 60 MIN	ZUMBA * 09:15 - 10:15 UHR 60 MIN		
Body Workout * 09:15 - 10:15 UHR 60 MIN	<i>LifeFitness</i> Zirkel-Training * 09:15 - 10:00 UHR 45 MIN	Rückenfit * 09:45 - 10:45 UHR 60 MIN	<i>LifeFitness</i> Zirkel-Training * 09:15 - 10:00 UHR 45 MIN	Rückenfit * 10:15 - 11:15 UHR 60 MIN	ZUMBA * 11:00 - 12:00 UHR 60 MIN	
Faszientraining * 10:15 - 11:15 UHR 60 MIN	Reha-Sport * 10:35 - 11:20 UHR 45 MIN	Reha-Sport * 10:45 - 11:30 UHR 45 MIN	Reha-Sport * 10:15 - 11:00 UHR 45 MIN		HOT IRON ™ * 12:00 - 13:00 UHR 60 MIN	TRX ® * Suspension Training 12:30 - 13:30 UHR 60 MIN
					YOGA move ® * 13:00 - 14:15 UHR 75 MIN	
Fatburner * 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN	WingTsun * (Kinder) 15:00 - 16:00 UHR 60 MIN	IRON CROSS ™ *** 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN	Reha-Sport * 15:15 - 16:00 UHR 45 MIN	Reha-Sport * 16:30 - 17:15 UHR 45 MIN		
HOT IRON ™ * 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN	WingTsun * (Jugendliche) 16:00 - 17:00 UHR 60 MIN	Dance Aerobic ** 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN	WingTsun * (Kinder) 16:00 - 17:00 UHR 60 MIN	Athletic Workout ** 17:30 - 18:30 UHR 60 MIN		
Reha-Sport * 19:00 - 19:45 UHR 45 MIN	ZUMBA * 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN	Body Workout * 19:00 - 20:00 UHR 60 MIN	WingTsun * (Jugendliche) 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN	TRX ® * Suspension Training 18:30 - 19:30 UHR 60 MIN		
Yoga Traditionell * 20:00 - 21:30 UHR 90 MIN	YOGA move ® Back * 18:00 - 19:05 UHR 65 MIN		Fatburner * 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN			
	Functional Training ** 19:05 - 20:00 UHR 55 MIN		BODY CROSS ® ** (OG) 19:00 - 20:00 UHR 60 MIN			
	WingTsun * (Erwachsene) 20:00 - 21:30 UHR 90 MIN		WingTsun * (Erwachsene) 20:00 - 21:30 UHR 90 MIN			

Sportpalast
FIT AND FUN CLUB

Öffnungszeiten

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

+++ JETZT NEU BEI UNS: POLEDANCE +++

Kräftigung | Ausdauer | Fettverbrennung

Kräftigung | Entspannung

Ausdauer | Fettverbrennung

Ausdauer | Koordination

Rehabilitation

* für Alle | Einsteiger

** Mittelstufe

*** Fortgeschrittene (hoher konditioneller Anspruch)



Kinderbetreuung