

Kursprogramm

Telefon: 02175/880303

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag
Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1/2
09.00-10.00 Core & Mobility Yoga (Beate)	09.00-11.30 Kinder- betreuung	9.00-9.45 Rehasport Orthopädie (Caro)		09.00-10.00 Core & Beckenboden Power A – F(Beate)	09.00-11.30 Kinder- betreuung	9.00-9.45 Rehasport Orthopädie (Jana)		09.15-10.00 WSG A - F (Thorsten)	09.00-11.30 Kinder- betreuung	10.00-11.00 Pilates A-F (Barbara)
10.00-11.00 Body Shaping A – F (Beate)	10.30-11.15 Rehasport Orthopädie (Barbara)	10.00-10.45 Rehasport Orthopädie (Caro)		10.00-11.00 Yoga (Beate)		10.00-10.45 Rehasport Orthopädie (Jana)				
11.30 -12.15 Rehasport Orthopädie (Barbara)	16.00-18.00 Kinder- betreuung	17.15-18.00 Rehasport Orthopädie (Kathrin)		16.00-17.00 Rehasport Orthopädie (Evi)	16.30-18.30 Kinder- betreuung					
18.00-19.00 Power Workout F (Carla)	16.30–18.00 Yoga A – F (Barbara)	18.00-18.45 Rehasport Orthopädie (Kathrin)		17.15-18.15 Step Workout E - F (Rhoda)						
19.00-20.00 Indoor Cycling A - F (Thorsten)	17.00-17.45 Rehasport Orthopädie (Jana)	18.45-19.30 Rehasport Orthopädie (Kathrin)	19.00-20.00 WSG A - F (Thorsten)	18.15-19.15 Latin Workout E - F (Rhoda)		19.00-20.00 WSG A - F (Thorsten)				
20.15-21.15 Latin Dance E – F (Rhoda)		20.00-21.00 Latin Dance A - F (Sandra)		19.15-20.15 Indoor Cycling A - F (Thorsten)		20.00-21.00 Latin Dance E – F (Sandra)				

A = Anfänger
E = Einsteiger
F = Fortgeschrittene

Viel Spaß beim Trainieren wünscht das Sportpalast-Team!

Öffnungszeiten: Mo /Mi /Do /Fr: 7.30-22.30 /Di: 09.00-22.30 /Sa: 09.00-20.00 /So: 09.00-19.00