

Kursplan

16.10.2017 - 22.10.2017

Sportpark Monheim GmbH 
 Edisonstraße 7
 40789 Monheim
 02173 51110
 info@sportparkmonheim.de

Montag 16.10.2017	Dienstag 17.10.2017	Mittwoch 18.10.2017	Donnerstag 19.10.2017	Freitag 20.10.2017	Samstag 21.10.2017	Sonntag 22.10.2017
08:30 - 09:15 Reha-Sport	08:15 - 09:00 Reha-Sport	10:00 - 11:00 Workout	08:15 - 09:00 Reha-Sport	08:30 - 09:30 Wirbelsäulengymnast..	10:15 - 11:00 Yoga (nach Aushang)...	10:30 - 11:15 TRX
09:15 - 10:15 Wirbelsäulengymnast..	09:00 - 10:00 Fit 60+	11:00 - 11:45 TRX Medical	09:00 - 10:00 Fit 60+	09:30 - 10:15 Reha-Sport	11:00 - 11:45 TRX Training	11:15 - 12:15 Hot Iron
10:15 - 11:15 YOGA / Faszien Yoga..	10:00 - 11:00 Wirbelsäulengymnast..	15:00 - 15:45 Reha-Sport	10:00 - 11:00 Wirbelsäulengymnast..	10:30 - 11:15 Reha-Sport	14:30 - 15:30 Zumba	
11:15 - 12:00 Reha-Sport	11:15 - 12:00 Reha-Sport	15:45 - 16:30 Reha (15:50-16:35 U...	11:15 - 12:00 Reha-Sport	11:15 - 12:00 Reha-Sport		
16:00 - 16:45 Reha-Sport	16:30 - 17:15 Reha-Sport	17:00 - 18:00 Wirbelsäulengymnast..	12:10 - 12:55 Reha-Sport	17:00 - 17:45 Reha-Sport		
17:00 - 17:45 Reha-Sport	17:30 - 18:15 Reha-Sport	18:00 - 19:00 Workout	17:15 - 18:00 Reha-Sport	18:00 - 19:00 Fitness Kickboxen		
18:00 - 19:00 Wirbelsäulengymnast..	18:30 - 19:30 Zumba	19:00 - 20:00 Hot Iron	18:00 - 19:00 Wirbelsäulengymnast..	18:00 - 19:00 Fitness Kickboxen		
19:00 - 20:00 Workout	19:30 - 20:30 Wirbelsäulengymnast..	20:00 - 21:00 YOGA / Faszien Yoga..	19:00 - 19:30 Bauch-Killer			
20:00 - 20:45 TRX Training			19:30 - 20:30 Zumba			

■ Ausdauer
 ■ Dance & Fun
 ■ Figur
 ■ Gesundheit
■ Kraft

Stand: 19.10.2017