

Kursplan & Gesundheitssport gültig ab 01.11.2019



sportbalance | Annabergstr. 63 | 45721 Haltern am See | Tel.: 02364.168860 | www.sportbalance-haltern.de | info@sportbalance-haltern.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09:00 - 10:00 Wirbelsäulen Gym	09:00 - 10:00 BOP	09:00 - 10:00 Rückenfit*	09:00 - 10:00 Wirbelsäulen Gym		
10:00 - 10:45 Orthop. Reha-Gym	10:00 - 10:45 Orthop. Reha-Gym	10:00 - 10:45 Orthop. Reha-Gym	10:00 - 10:45 Orthop. Reha-Gym	10:00 - 10:45 Orthop. Reha-Gym	11:00 - 12:00 Yoga
18:00 - 18:50 Bodystyling	18:00 - 19:00 Zumba	18:00 - 18:50 Langhantel	18:00 - 18:50 Bodystyling		
18:00 - 18:45 Orthop. Reha-Gym	18:15 - 19:15 Spinning*	18:00 - 19:00 Fitness - Boxen*	18:15 - 19:00 Orthop. Reha-Gym		Functional Training
18:45 - 19:45 Spinning*	18:15 * Functional Fitness	19:00 - 19:50 Fatburner & Core	19:00 - 19:50 Strong Back	18:00 - 18:50 Langhantel	Gesundheit
19:00 - 19:50 Fatburner & Core	19:15 - 20:15 Yoga	19:00 - 19:45 Orthop. Reha-Gym	19:00 20:00 Spinning*	19:00 - 19:30 Bauch&Rücken Express	Koordination
20:00 - 21:00 Fitness - Boxen*	19:30 - 20:15 Orthop. Reha-Gym	18:45* Functional Fitness	19:15 Rückenfit*		Kraftausdauer
					Orthop-Reha-Gym (mit ärztl. Verordnung)

* Vorzeitige Anmeldung am Check-In erforderlich!