

Kursplan & Gesundheitssport gültig ab 15.07.2018



sportbalance | PVK Sport GmbH | 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 Langhantel	18:00 - 19:00 STRONG		
18:00 - 18:50 Bodystyling	18:00 - 19:00 Zumba	18:00 Fitness - Boxen	18:15 - 19:00 Orthop. Reha-Gym	17:00 - 17:45 Step I	Functional Training
18:15 - 19:00 Orthop. Reha-Gym	18:15 Functional Fitness	19:00 - 19:50 Fatburner & Core	19:00 - 20:00 BOP	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
19:00 - 20:00 Spinning	19:30 - 20:15 Orthop. Reha-Gym	19:45 Functional Fitness	19:15 Rückenfit		Kraftausdauer
	20:15 - 21:15 Spinning	19:45 Fitness - Boxen			Orthop-Reha-Gym (mit ärztl. Verordnung)

Kursplan & Gesundheitssport gültig ab 15.07.2018



sportbalance | PVK Sport GmbH | 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 Langhantel	18:00 - 19:00 STRONG		
18:00 - 18:50 Bodystyling	18:00 - 19:00 Zumba	18:00 Fitness - Boxen	18:15 - 19:00 Orthop. Reha-Gym	17:00 - 17:45 Step I	Functional Training
18:15 - 19:00 Orthop. Reha-Gym	18:15 Functional Fitness	19:00 - 19:50 Fatburner & Core	19:00 - 20:00 BOP	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
19:00 - 20:00 Spinning	19:30 - 20:15 Orthop. Reha-Gym	19:45 Functional Fitness	19:15 Rückenfit		Kraftausdauer
	20:15 - 21:15 Spinning	19:45 Fitness - Boxen			Orthop-Reha-Gym (mit ärztl. Verordnung)

