

# KURSPLAN



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	
08:00 Uhr <b>Bewege dich gesund</b> mit anschl. Gerätebetreuung	08:30 Uhr <b>Vital 60+</b> (45 min)	08:30 Uhr <b>Ganzkörpergymnastik</b>	08:10 Uhr <b>Vital 60+</b> (45 min)	08:30 Uhr <b>Pilates</b>	
09:00 Uhr <b>Körper in Form</b>	08:45 Uhr <b>Flex Kurs</b>		09:00 Uhr <b>Körper in Form</b>	08:40 Uhr <b>Ganzkörpergymnastik</b>	
<b>Gerätebetreuung</b> 10.00 - 11.20 Uhr		10:00 Uhr <b>Hockergymnastik</b>	<b>Gerätebetreuung</b> 10.00 - 11.10 Uhr		
<b>täglich freies Gerätetraining für Mitglieder</b>					
	15:00 Uhr <b>Bewege dich gesund</b> mit anschl. Gerätebetreuung				
		17:50 Uhr <b>Ganzkörpergymnastik</b>			<b>!! NEU !! NEU !! NEU !!</b>  <b>Jeden 2. und 4. Sonntag im Monat</b>  Gerätetraining von 10.30 - 13.00 Uhr
18:00 Uhr <b>Body Forming</b>	18:00 Uhr <b>Ganzkörpergymnastik</b>	18:00 Uhr <b>Körper in Form</b>	<b>Gerätebetreuung</b> 17.40 - 19.00 Uhr		
18:30 Uhr <b>Indoorcycling</b>	19:00 Uhr <b>Indoorcycling</b>	18:50 Uhr <b>Pilates</b>	18:00 Uhr <b>Ganzkörpergymnastik</b>	17:00 Uhr <b>Bewege dich gesund</b>	
19:00 Uhr <b>Bewege dich gesund</b> mit anschl. Gerätebetreuung	19:10 Uhr <b>Körper in Form</b>	<b>Gerätebetreuung</b> 18.50 - 19.50 Uhr	19:00 Uhr <b>Dance Fitness</b>		
19:00 Uhr <b>Ganzkörpergymnastik</b>		19:15 Uhr <b>Bauchmuskeltraining</b> (30 min)	19:00 Uhr <b>Bewege dich gesund</b> mit anschl. Gerätebetreuung		
19:45 Uhr <b>Indoorcycling</b> Anfängerkurs	<b>Gerätebetreuung</b> 19.30 - 20.50 Uhr	19:30 Uhr <b>Indoorcycling</b>			
	20:00 Uhr <b>Ganzkörpergymnastik</b>	20:00 Uhr <b>Faszientraining</b> (45 min)			

**Physio- & Sportzentrum  
Fenbers & Felix**

Schapener Str. 22  
48480 Spelle

T. 0 59 77 / 9 28 99 00  
info@physio-sportzentrum-spelle.de  
www.physio-sportzentrum-spelle.de

## ÖFFNUNGSZEITEN

### Montag bis Donnerstag

08.00 - 12.00 Uhr  
14.30 - 21.00 Uhr

### Freitag

08.00 - 12.00 Uhr  
14.30 - 18.00 Uhr

### Montag bis Donnerstag

(Anmeldung)  
09.00 - 12.00 Uhr  
15.30 - 19.30 Uhr

### Freitag

(Anmeldung)  
09.00 - 12.00 Uhr  
15.00 - 18.00 Uhr

