

KURSPLAN



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

