

# Kursplan

19.03.2018 - 25.03.2018

Sportpark Stadtwald  
 Stenkhoffstraße 34  
 46240 Bottrop  
 02041 9 74 74  
 info@sportpark-stadtwald.de



Montag 19.03.2018	Dienstag 20.03.2018	Mittwoch 21.03.2018	Donnerstag 22.03.2018	Freitag 23.03.2018	Samstag 24.03.2018	Sonntag 25.03.2018
09:30 - 10:15 Bodyshape	09:15 - 10:15 RÜCKEN SENSITIVE	09:30 - 10:30 YOGA / PILATES	09:15 - 10:00 ZUMBA	09:30 - 10:00 TRX		10:30 - 11:30 BODYSHAPE
10:15 - 10:45 Faszien	10:15 - 11:15 RÜCKEN FIT	09:30 - 10:00 TRX	10:00 - 10:30 Faszien	09:30 - 10:30 BODYSHAPE		11:30 - 12:30 ZUMBA
10:45 - 11:30 YOGA / PILATES	17:30 - 18:30 BODYSHAPE	10:00 - 10:30 CrossX	10:30 - 11:30 RÜCKEN FIT	10:00 - 11:00 CROSSX & TRX		
17:30 - 18:30 STEP	18:00 - 18:30 TRX EINSTEIGER	10:30 - 11:30 BODYSHAPE	10:30 - 11:30 Relax CYCLING	17:30 - 18:15 BODYSHAPE		
18:00 - 19:00 CROSSX & TRX	18:00 - 19:00 CYCLING	17:00 - 18:00 RÜCKEN FIT	17:30 - 18:30 PUSH & PULL	18:00 - 19:00 CROSSX & TRX		
18:00 - 19:00 CYCLING	18:30 - 19:30 CROSSX	18:00 - 19:00 BODYART	18:00 - 19:00 CYCLING	18:15 - 19:00 Faszien		
18:30 - 19:00 BAUCH WORKOUT	18:30 - 19:00 HIT	18:15 - 19:15 CYCLING	18:30 - 19:30 BODYSHAPE	19:00 - 20:00 RÜCKEN FIT		
19:00 - 20:00 PUSH & PULL	19:00 - 19:30 BAUCH WORKOUT	18:30 - 19:30 CROSSX	19:30 - 20:00 BAUCH WORKOUT			
	19:15 - 20:15 CYCLING	19:00 - 20:00 ZUMBA	20:00 - 21:00 RÜCKEN SENSITIVE			
	19:30 - 20:15 FASZIEN	19:30 - 20:00 TRX				
		19:30 - 20:30 CYCLING				

- Ausdauer
- Entspannung
- FUNctional Zone
- Figur
- Fun & Dance
- Gesundheit
- Kraft

Stand: 19.03.2018

# Kursplan

19.03.2018 - 25.03.2018

Sportpark Stadtwald  
Stenkhoﬀstraße 34  
46240 Bottrop  
02041 9 74 74  
info@sportpark-stadtwald.de



Montag 19.03.2018	Dienstag 20.03.2018	Mittwoch 21.03.2018	Donnerstag 22.03.2018	Freitag 23.03.2018	Samstag 24.03.2018	Sonntag 25.03.2018
		20:15 - 21:30 YOGA FITNESS				

- Ausdauer
- Entspannung
- FUNctional Zone
- Figur
- Fun & Dance
- Gesundheit
- Kraft

Stand: 19.03.2018