

Kursplan Bad Münstereifel

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:00 – 08:30 BALLance <small>Intensiv-Coaching</small>	07:30 - 08:15 Functional Basic <small>Level 2</small>	08:30 - 09:15 Reha-Sport <small>VfG</small>		08:00 - 08:45 GTS <small>Intensiv-Coaching</small>		
08:30 - 09:00 Fle.xx <small>Intensiv-Coaching</small>		09:30 - 10:15 Fatburner <small>Level 2</small>		09:30 - 10:15 KiD/Mobility <small>Level 1</small>		
08:30 - 09:15 Reha-Sport <small>VfG</small>	10:00 - 10:45 4D Bungee <small>Intensiv-Coaching</small>	10:30 - 11:15 Pilates <small>Level 1</small>		10:30 - 11:15 Functional Basic <small>Level 2</small>	10:00 - 11:00 B.InBalance <small>Level 2</small>	10:30 - 11:30 Power <small>Level 3</small>
09:30 - 10:15 Rücken Vital <small>Level 1</small>		10:00 - 10:30 Fle.xx <small>Intensiv-Coaching</small>	11:00 - 11:45 Reha-Sport <small>VfG</small>			
10:30 - 11:15 Rücken Vital <small>Level 1</small>		10:30 - 11:00 BALLance <small>Intensiv-Coaching</small>	12:00 - 12:45 Reha-Sport <small>VfG</small>		12:00 - 13:00 Nährstoffe <small>Intensiv-Coaching</small>	
		16:30 - 18:00 Nordic Walking <small>Level 2</small>		15:00 - 15:45 Reha-Sport <small>VfG</small>		
17:30 - 18:30 Nährstoffe <small>Intensiv-Coaching</small>	18:00 - 19:00 Cardio GX <small>Level 2</small>	17:30 - 18:15 Reha-Sport <small>VfG</small>	17:30 - 18:15 4D Bungee <small>Intensiv-Coaching</small>	16:00 - 16:45 Functional Basic <small>Level 2</small>		
18:30 - 19:00 Fle.xx <small>Intensiv-Coaching</small>	18:30 - 19:30 Power <small>Level 3</small>	18:00 - 18:30 Fle.xx <small>Intensiv-Coaching</small>	18:30 - 19:15 Functional Basic <small>Level 2</small>	17:00 - 17:45 Reha-Sport <small>VfG</small>		
18:30 - 19:15 Rücken Vital <small>Level 1</small>	19:30 - 20:30 Outdoor Cycling <small>Level 2</small>	18:30 - 19:30 Power <small>Level 3</small>	18:30 - 19:30 Outdoor Cycling <small>Level 2</small>	18:00 - 18:30 BALLance <small>Intensiv-Coaching</small>		
19:30 - 20:15 Functional Basic <small>Level 2</small>	19:00 - 19:45 GTS <small>Intensiv-Coaching</small>	19:00 - 20:00 Nährstoffe <small>Intensiv-Coaching</small>	20:00 – 21:00 Zumba <small>Level 1/2</small>			
20:00 - 21:00 Yoga <small>Intensiv-Coaching</small>		19:45 - 20:30 Pilates <small>Level 2</small>				
		19:30 - 20:00 BALLance <small>Intensiv-Coaching</small>				

Die Teilnahme am einem **Intensiv-Coaching** ist nur bei entsprechender Mitgliedschaft oder im Rahmen der aktuellen Immunbooster-Kampagne möglich.



TRAININGSZENTRUM
für Gesundheit & Leistungsfähigkeit

Im Goldenen Tal 8 in 53902 Bad Münstereifel
☎ 02253-76 43
info@sportwelt-schaefer.de

Die Gruppenkurse finden mit einer reduzierten Teilnehmerzahl und ausschließlich mit Reservierung statt. Pro Tag und Mitglied ist eine Reservierung möglich – max. 2 Kurse pro Woche. Eine spontane Teilnahme an weiteren Kursen ist möglich, wenn Teilnehmerplätze frei sind. Die Reservierung kann telefonisch oder direkt im Club erfolgen.

- Rücken/Gelenke: Entlastung/Stabilisierung
- Stoffwechsel: Abnehmen/Figur
- Herz-/Kreislauf: Leistungsfähigkeit/Vitalität
- Muskulatur: Figur/Leistungsfähigkeit
- Regeneration: Entspannung/Beweglichkeit