

Zeiten	Montag			Dienstag			Mittwoch				Donnerstag			Freitag		Samstag			
	Räume	Tanz	Fitness	Entsp.	Tanz	Fitness	Entsp.	Tanz	Fitness	Entsp.	Tanz	Fitness	Entsp.	Fitness	Entsp.				
09:00			RückenFit Inge 9:00-10:00	Qi Gong Sylvia 09:00-10:00		RückenFit Inge 9:00-10:00	Yoga Kristine 8:30-10:00						ZUMBA Gold Essadya 9:00-10:00		Pilates Birgit C. 9:15-10:15		Nordic Walking Treff am Toepper Astrid 9-10 Uhr		
09:30									Rehasport Ellen 09:30-10:15										Pound Sabine 10:00-11:00
10:00			RückenFit Inge 10:15-11:15			Fit am Morgen Astrid 10:15-11:15	Reha sport Elke 10:15-11:00						Rehasport Elke 10:00-10:45		Pilates Birgit C. 10:15-11:15			Reha- sport Astrid 10:15-11:15	Piloxing Sabine 11:00-12:00
10:30									Rehasport Ellen 10:30-11:15										
11:00							Rehasport Margitta 11.15-12.00						Entspannung nach Jakobsen/ Autogens Training 11:15-12:00		Rehasport Essadya 11:15-12:00			Reha- sport Astrid 11:15-12:15	Salsa Suelta Necki 14:00-15:00
11:30	<h2 style="text-align: center;">Sportwelt-Kursplan</h2> <p style="text-align: center;">www.sportwelt-rheinhausen.de gültig ab November 2018!</p>																		
12:00																			
12:30																			
13:00																			
13:30									RehaSport Anja 13:30-14:30										
14:00			Rehasport Essadya 14:00-14:45																
14:30									RehaSport Anja 14:30-15:30										
15:00																			
15:30																			
16:00			Kreativer Kindertanz (ab 3 J.) Franzi/Kati 16:00-17:00			Rehasport Demenz Veronica 16-17 Uhr							Kreativer Kindertanz ab 4 ½ J. Franzi/Kati 15.45-16.45		Pilates Anja 15.45-16.45			Reha-sport 15:00-16:00 Astrid	
16:30	Hip Hop 6-10 J. Orhan 16:30-17:30																		
17:00			Pilates Margitta 17:00-18:00				Shaolin Kempo 17:00 – 19:00 Uhr		Kinderyoga 7-11 J. Kristine 17.30-18.30	Reha- sport Anja 17-18		WS- GYM Astrid 17:00-18:00	Streetjazz ab 10J. Franzi/Kati 17:00-18:00	Rehasport Bärbel 17:00-17:45		Reha-sport 16:00-17:00 Astrid		Yoga Kristine 17:00-18:30	
17:30	ZUMBA Essadya 17.30-18.30	ZUMBA Kids ab 9 J. Franzi/Kati					(nicht im Grundpreis enthalten)	ZUMBA Gold Essadya 18.00-19.00			Felden- krais Anja 18:00-19:00		Body Power Astrid 18:00-19:00	ZUMBA Kids ab 6J. Franzi/Kati 18:00-19:00	Rehasport Bärbel 18:00-18:45		Shaolin Kempo 18:00 – 20:00 Uhr		Yoga Kristine 18:45-20:15
18:00			Rehasport Margitta 18:00-18:45		Body Power Astrid 18:00-19:00														
18:30	JumpFit Franzi 18:30-19:30	Rehasport Barbara 18.30-19.30		Pilates Birgit C. 18:45-19:45	WS-GYM Astrid 19:00-20:00	Rehasport Ellen 19:00-19:45	Qi Gong Richardt 20:00	JumpFit Ines 19.00-20.00	WS- GYM Anja 19:00-20:00	Pilates Birgit C. 19:00-20:00			WS-GYM Astrid 19:00-20:00	Fatburner Franzi 19:00-20:00	Rehasport Bärbel 19:00-19:45		(nicht im Grundpreis enthalten)		
19:00																			
19:30			YOGA Franzi 19:30-20:45																
20:00				Pilates Birgit C. 19:45-20:45	Latin-Power Dance Jet 20:00-21:00	Functional Fitness Kai 20:00-21:00		Ski-Gym Ines 20.00-21.00	Salsa Suelta Necki 20.00-21.00	Pilates Birgit C. 20:00-21:00	Mobility/ Functional Einsteiger Chris 19.30-21.00		Mini Trampolin Astrid 20:00-21:00	Standard Latein Frank 20:00-21:30	Functional Fitness Kai 20:00-21:00			Faszien- training Fred 20:15-21:15	
20:30																			

Sportwelt-Kursplan
 Tel.: 02065 – 68 78 400 - Gartenstr.9 - 47226 Duisburg
Öffnungszeiten
 Mo/Mi/Fr. 06:00 Uhr bis 22:00 Uhr
 Di/Do 08:00 Uhr bis 22:00 Uhr
 Sa 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr
 So 09:00 Uhr bis 15:00 Uhr

NEU

NEU