

Zeiten	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		Samstag
Räume	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 2	Raum 3	Raum 1
08:30						Yoga Kristine 08:30-10:00		Rehasport Ellen 08:30-09:15							
09:00	RückenFit Ellen 09:00-10:00		Qi Gong Sylvia 09:00-10:00		RückenFit Ellen 09:00-10:00					ZUMBA Gold Essadya 09:00-10:00		Pilates Birgit 09:15-10:15			Pound Sabine 10:00-11:00
09:30								Rehasport Ellen 09:30-10:15							
10:00	RückenFit Ellen 10:15-11:15				Fit am Morgen Astrid 10:15-11:15	Rehasport Elke 10:15-11:00		Rehasport Ellen 10:30-11:15			Rehasport Elke 10:00-10:45	Pilates Birgit 10:15-11:15	Rehasport Astrid 10:15-11:15		Piloxing Sabine 11:00-12:00
10:30															
11:00		Rehasport Anja 11:00-12:00				Rehasport Margitta 11:15-12:00					Rehasport Essadya 11:15-12:00	Entspannung nach Jakobsen Elke 11:15-12:15	Rehasport Astrid 11:15-12:15		Salsa Suelta Necki 14:00-15:00
11:30															
12:00		Rehasport Anja 12:00-13:00													
	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
13:00															
13:30								Rehasport Anja 13:30-14:15							Sonntag
14:00		Rehasport Essadya 14:00-14:45													
14:30								Rehasport Anja 14:30-15:15							
15:00													Rehasport Astrid 15:00-16:00		JumpFit Lucia 11:30-12:30
15:30								Rehasport Anja 15:30-16:15							
16:00											Rehasport Anja 15:45-16:30		Rehasport Astrid 16:00-17:00		
16:30	Hip Hop ab 6 J./Kati 16:30-17:30														
17:00			Pilates Margitta 17:00-18:00		Rehasport Ellen 17:00-17:45	Shaolin Kempo 17:00-19:00 (nicht im Grundpreis enthalten)		Rehasport Anja 17:00-17:45		WS-Gym Astrid 17:00-18:00			Rehasport Bärbel 17:00-17:45		
17:30	ZUMBA Essadya 17:30-18:30	ZUMBA kids ab 9 J. Kati 17:30-18:30													Yoga Kristine 17:30-19:00
18:00			Rehasport Margitta 18:00-18:45	Body Power Astrid 18:00-19:00	Rehasport Ellen 18:00-18:45			ZUMBA Essadya 18:00-19:00	Feldenkrais Anja 18:00-19:00		Body Power Astrid 18:00-19:00	ZUMBA kids ab 6 J. Kati 18:00-19:00	Rehasport Bärbel 18:00-18:45	Shaolin Kempo 17:00-19:00 (nicht im Grundpreis enthalten)	
18:30	JumpFit Ines 18:30-19:30	Rehasport Barbara 18:30-19:30													
19:00			Pilates Birgit 18:45-19:45	WS-Gym Astrid 19:00-20:00	Rehasport Ellen 19:00-19:45	Qi Gong Richardt 19:00-20:00	JumpFit Ines 19:00-20:00	WS-Gym Anja 19:00-20:00	Pilates Birgit 19:00-20:00	WS-Gym Astrid 19:00-20:00	Strong by Zumba Sabine 19:00-20:00		Rehasport Bärbel 19:00-19:45		
19:30		Yoga Melissa 19:30-20:30													
20:00			Pilates Birgit 19:45-20:45		Salsa Suelta Necki 20:00-21:00			Salsa Suelta Necki 20:00-21:00	Ski-Gym Ines 20:00-21:00	Pilates Birgit 20:00-21:00	Mini Trampolin Astrid 20:00-21:00	Standard Latein Frank 20:00-21:00		Faszientraining Fred 20:00-21:00	
20:30															
Functional Fitness				Functional Fitness Kai 20:00-21:00				Functional Fitness Chris 19:30-21:00			Functional Fitness Kai 20:00-21:00				

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

Sportwelt-Kursplan
www.sportwelt-rheinhausen.de
 gültig ab März 2019!