

Sportarena 84 e.V.

.....nichts bewegt dich mehr!

KURSPROGRAMM 2015



Friedrichstraße 46
54411 Hermeskeil - Höfchen
Tel: 06503-95375-0
Email: post@sportarena84.de
Web: www.sportarena84.de

Tag	Uhrzeit	Kurs
Montag	09.00 - 09.45	Indoor Cycling (offener Kurs / im Krafraum), bestens geeignet für Senioren
	10.00 - 10.45	Reha-Sport
	17.00 - 17.45	Reha-Sport
	18.00 - 19.00	Indoor Cycling
	19.30 - 20.30	Step Aerobic
Dienstag	17.00 - 18.00	REHA - Sport
	17.00 - 18.00	Bewegungs-und Ernährungskurs Myline®, Abnehmen leicht gemacht!
	18.00 - 18.45	REHA - Sport
	19:00 - 20.00	GDD - Fitness (Gruppendynamisches Hantel- und Core -Training) von GDS®
	20:15 - 21:15	Tanzkurs, Standardtänze (Tango, Rumba, Walzer und mehr)
Mittwoch	09.00 - 09.45	REHA - Sport
	10.15 - 11.00	REHA - Sport
	17.00 - 18.00	Rückenfit mit Gerät (Muskelaufbau für den Rücken)
	17.00 - 17.45	REHA - Sport
	18.00 - 19.00	Krafttraining für Einsteiger (offener Kurs / im Krafraum)
	18.15 - 19.30	Pilates
	19.30 - 20.30	Step-Aerobic
	20:30 - 21:30	Bewegungs-und Ernährungskurs Myline®, Abnehmen leicht gemacht!
Donnerstag	08:45 - 09:45	BBP Bauch-Beine-Po
	09.00 - 09.45	REHA - Sport (Stuhlgymnastik)
	10.15 - 11.00	REHA - Sport (Stuhlgymnastik)
	17.00 - 17.45	REHA - Sport
	18.00 - 18.45	REHA - Sport
	19.00 - 20.15	Bewegungs-und Ernährungskurs Myline®, Abnehmen leicht gemacht!
	18.30 - 20.00	Inliner für Einsteiger (Treffpunkt Parkplatz Studio Höfchen ab Mai)
	19.00 - 20:00	Indoor Cycling (nur in der Wintersaison, ab dem 2.Nov)
Freitag	20:15 - 21.15	Disco - Fox Tanzkurs (ab Februar 2016, nur begrenzte Plätze, bitte anmelden)
	09.00 - 09.45	REHA - Sport
	10.15 - 18.00	REHA - Sport
	14.00 - 14.45	Karate für Kids von 5-6 Jahre
	14.45 - 15.30	Karate für Kids Mittelstufe
	15.30 - 16.30	Karate für Kids Oberstufe
	17.00 - 17.45	REHA - Sport
	17.30 - 18.30	Fitness für die Beine (offener Kurs / im Krafraum)
	18.00 - 19.00	GDD Fitness (Gruppendynamisches Hantel- und Core - Training) von GDS®
19.15 - 20.15	Indoor Cycling (auch für Einsteiger)	
Samstag	10.00 - 10.45	REHA SPORT
	15.00 - 16.30	Vorbereitung für Deutsches Sportabzeichen (Terminausgang im Studio)
Sonntag	10.00 - 11:00	GDD Fitness (Gruppendynamisches Hantel- und Core - Training) von GDS®
	11.00 - 11:30	Dehnen und Entspannen

Änderungen vorbehalten!

Stand Februar 2016