

KURSBESCHREIBUNGEN

Faszientraining

Faszientraining löst gezielt Verspannungen und verbessert so alle Bewegungsabläufe grundlegend.

Rückenfit

Ein vitalisierendes Training, das gezielt den Rücken kräftigt und beweglich hält.

YoMo

Die Verbindung von Ruhe, Kraft und Energie zu einer Einheit macht den Körper und den Geist leistungsfähig und ausgeglichen.

Rehasport

Die Kurse finden in enger Zusammenarbeit mit den örtlich ansässigen Ärzten und Krankenkassen statt.

AROHA

Ist ein gelenkschonendes Programm, das die Kraft und Ausdauer schult. Das mittlere Tempo im ¾-Takt ermöglicht Anfängern einen leichten Einstieg, unabhängig von Alter oder Leistungsniveau. Aroha baut Stress ab, wirkt entspannend und mental stärkend zugleich.

Cycling

Ein motivierendes Radsporttraining in der Gruppe auf Indoor-Bikes. Fetziges Musik und definierte Trainingsziele machen jede Stunde zu einem faszinierenden Erlebnis.

Fatburner Mix

Durch die Verbindung von (Step)Aerobic-Elementen mit effektiven Kräftigungsübungen wird die körperliche Fitness gesteigert.

Zumba

Das auf lateinamerikanischer Musik basierende Fitness-Tanz-Workout mit Spaßfaktor.

IHRE GESUNDHEIT IST UNS WICHTIG !

REHASPORT-KURSE



Zertifiziert und anerkannt nach
§ 44 SGB IX Rehabilitationsgesetz

Unter Vorlage der Rehasportverordnung, die von Ihrem Arzt ausgestellt wird, können Sie bei uns an allen Rehasport-Kursen **zuzahlungsfrei** teilnehmen.

Unsere Rehasport-Kurse finden in enger Zusammenarbeit mit den örtlich ansässigen Ärzten und Krankenkassen statt.

Wir sind zertifiziert und anerkannt vom BSNW (Behinderten-Sportverband Nordrhein-Westfalen) und haben uns zum Ziel gesetzt, Ihre Gesundheit nachhaltig zu verbessern.



Sportpalast Meinerzhagen

Siepener Weg 10
58540 Meinerzhagen

Tel.: 02354 - 127 74

E-Mail: info@sportpalast-meinerzhagen.de

Web: www.sportpalast-meinerzhagen.de

Unsere Öffnungszeiten

Studio

Mo. - Fr. 08:30 - 22:00 Uhr

Sa. +. So. 09:00 - 19:00 Uhr

An Feiertagen gelten die Wochenend-Öffnungszeiten

Sauna

Mo. 16:00 - 21:30 Uhr

Di. 16:00 - 21:30 Uhr

Mi. (Damensauna) 11:00 - 21:30 Uhr

Do. 11:00 - 21:30 Uhr

Fr. (Damensauna) 16:00 - 21:30 Uhr

Sa. 10:00 - 18:30 Uhr

So. 10:00 - 18:30 Uhr

Folge uns auf

 facebook.com/SportpalastMeinerzhagen

 instagram.com/sportpalast.meinerzhagen

 youtube.com/SportpalastLindlarMeinerzhagen



UNSER KURSPLAN

SPORTPALAST MEINERZHAGEN

KURSPLAN SPORTPALAST MEINERZHAGEN

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Rehasport 09:15 - 10:00 UHR 45 MIN	Rückenfit 09:15 - 10:15 UHR 60 MIN	Fatburner Mix 09:00 - 10:00 UHR 60 MIN	Rückenfit 09:15 - 10:00 UHR 45 MIN	Cycling 09:15 - 10:15 UHR 60 MIN	AROHA * Uhrzeit laut Aushang	
Athletic Training 09:00 - 10:00 UHR 60 MIN		Bodyforming 10:00 - 11:00 UHR 60 MIN	Rehasport 10:30 - 11:15 UHR 45 MIN			
 10:00 - 11:00 UHR 60 MIN		Athletic Training 11:00 - 12:00 UHR 60 MIN				
Rehasport 15:15 - 16:00 UHR 45 MIN	Rehasport 16:00 - 16:45 UHR 45 MIN	Rehasport 11:00 - 11:45 UHR 45 MIN				
			IRON CROSS™ 17:30 - 18:30 UHR 60 MIN	WingTsun (Kinder) Externer Anbieter 15:00 - 16:00 UHR 60 MIN		
	Cycling 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN	TRX Suspension Training 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN	 18:30 - 19:30 UHR 60 MIN	WingTsun (Jugendliche) Externer Anbieter 16:00 - 17:00 UHR 60 MIN		
Bodyforming & Faszientraining 18:30 - 19:45 UHR 75 MIN	HOT IRON™ 18:15 - 19:15 UHR 60 MIN	Bodyforming 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN	WingTsun (Erwachsene) Externer Anbieter 19:45 - 21:15 UHR 90 MIN	Step Aerobic 17:00 - 18:00 UHR 60 MIN		
	Athletic Training 19:15 - 20:15 UHR 60 MIN	 19:00 - 20:15 UHR 75 MIN		HOT IRON™ 18:00 - 19:00 UHR 60 MIN		
Boxen & Kickboxen 20:00 - 21:45 UHR 105 MIN		Rehasport 20:15 - 21:00 UHR 45 MIN		Boxen & Kickboxen 19:00 - 20:30 UHR 90 MIN		

ONLINE-KURSPLAN
(JETZT SCANNEN)



■ **WingTsun Selbstverteidigung** | Externer Anbieter
Infos bei Axel Lukas
Tel.: 0171-8217648 | www.selbstverteidigung-oberberg.de

KURSBESCHREIBUNGEN

■ Athletic Training

Ist ein ganzheitliches Trainingskonzept zur Steigerung von Kraft, Ausdauer, Muskelaufbau, Koordination, Schnelligkeit und Stabilität – mit dem Ziel, die sportliche Leistung zu verbessern.

■ Bodyforming

Der bewährte Klassiker! Das ideale Figurtraining der Muskulatur mit verschiedenen Hilfsmitteln des Problemzonenbereichs Bauch-Beine-Po.

■ Hot Iron™

Kein Groupfitness-Trainingssystem mit der Langhantel führt schneller und lang anhaltender zum Ziel eines schlanken, straffen und gesunden Körpers.

■ Iron Cross™

Die Besonderheit unter den gängigen Kursformaten: Muskelaufbautraining im Groupfitness- Bereich! Voraussetzung und Grundlage für diesen Kurs bildet die vorhergegangene Teilnahme an Hot Iron.

■ TRX

Das Workout- System, das bei jeder Übung das eigene Körpergewicht einsetzt und als Trainingsform einmalig ist.

■ Boxen & Kickboxen | Keine Vorkenntnisse nötig

Mehr Kraft, mehr Kondition, mehr Kampfgeist: Boxen macht fit auf allen Ebenen. Dieses abwechslungsreiche Training fordert den kompletten Körper von Kopf bis Fuß. Neben den Grundpositionen werden hier die verschiedenen Schlagtechniken geübt, variiert und zu neuen Kombinationen zusammengefügt.

■ Step Aerobic

Fit werden, fett verbrennen, Spaß haben- Step Aerobic lässt Fett-pölsterchen keine Chance. Die Choreografie wird hier wortwörtlich „Step by Step“ aufgebaut und zu einem Finale zusammengefasst.

■ Kräftigung | Ausdauer | Fettverbrennung

■ Kräftigung | Entspannung

■ Ausdauer | Fettverbrennung

■ Ausdauer | Koordination

■ Rehabilitation