

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

Änderungen vorbehalten!

Stand Februar 2016