

# Kursplan Kommern

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:30 - 09:15 VfG <b>Reha-Sport</b>	08:00 - 08:45 Level 1 <b>Rücken Vital</b>					
09:00 - 09:30 Intensiv-Coaching <b>flexx</b>	09:00 - 09:45 Level 1 <b>Rücken Vital</b>	09:00 - 09:45 Level 1 <b>BALLance*</b>	09:00 - 10:00 Level 2 <b>Cycling</b>	08:45 - 09:30 VfG <b>Reha-Sport</b>		
09:30 - 10:30 Level 1 <b>Yogilates</b>	10:00 - 11:30 Level 1 <b>Nordic Walking</b>	10:00 - 11:00 Level 1 <b>Yoga</b>	09:00 - 09:30 Intensiv-Coaching <b>flexx</b>	10:00 - 10:45 Level 1 <b>BALLance*</b>	10:00 - 11:30 Level 2 <b>Cycling ungerade KW</b>	10:00 - 11:00 Level 3 <b>Power</b>
10:30 - 11:00 Level 1 <b>BALLance*</b>	10:00 - 10:30 Intensiv-Coaching <b>BALLance</b>		11:00 - 11:45 VfG <b>Reha-Sport</b>	11:00 - 11:45 Level 1 <b>Special-Vital</b>		
11:00 - 12:00 Level 2 <b>Yogilates</b>			16:15 - 16:45 Level 1 <b>KiD / Mobility</b>		15:00 - 16:30 Level 2 <b>Cycling gerade KW</b>	
16:00 - 16:30 Intensiv-Coaching <b>flexx</b>	16:45 - 17:15 Level 1 <b>4D Bungee</b>	16:15 - 16:45 Level 2 <b>4D Bungee</b>	17:00 - 17:45 Level 1 <b>Rücken Vital</b>	16:00 - 16:45 VfG <b>Reha-Sport</b>		
17:00 - 17:45 Level 1 <b>BALLance*</b>	17:30 - 18:30 Level 1 <b>Cycling</b>	17:00 - 18:00 Level 3 <b>Power</b>	18:00 - 18:45 Level 1 <b>Rücken Vital</b>			
18:00 - 18:45 Level 2 <b>Cycling</b>	18:00 - 18:30 Intensiv-Coaching <b>BALLance</b>	18:00 - 18:30 Intensiv-Coaching <b>BALLance</b>	19:00 - 19:30 Level 2 <b>Core</b>	18:00 - 19:00 Level 1 <b>Yoga</b>		
18:00 - 18:30 Intensiv-Coaching <b>Nährstoffe</b>	18:45 - 19:15 Level 2 <b>Functional Basic</b>	18:30 - 19:30 Level 2 <b>B in Balance</b>	19:00 - 19:30 Intensiv-Coaching <b>flexx</b>			
19:00 - 20:00 Level 3 <b>Power</b>	19:00 - 19:30 Intensiv-Coaching <b>flexx</b>		19:30 - 20:00 Level 3 <b>Bauch, Beine, Power</b>			
20:00 - 21:00 Level 2 <b>Pilates</b>	19:15 - 20:00 Level 3 <b>Functional Athletik</b>	19:00 - 19:30 Intensiv-Coaching <b>Nährstoffe</b>	19:45 - 21:00 Level 2 <b>Cycling</b>			
	20:00 - 21:00 Level 2 <b>Zumba</b>					



TRAININGSZENTRUM  
für Gesundheit & Leistungsfähigkeit

Seeweg 9 in 53894 Mechernich  
☎ 02443-3158130  
kommern@sportwelt-schaefer.de

\* Dieser Kurs ist nur mit  
STANDARD-/PREMIUM-Tarif  
oder YOU ABO nutzbar.

Die Gruppenkurse finden mit  
einer reduzierten Teilnehmerzahl und ausschließlich mit  
Reservierung statt. Pro Tag und Mitglied ist eine Reservierung  
möglich - max. 2 Kurse pro Woche. Eine spontane Teilnahme an  
weiteren Kursen ist möglich, wenn Teilnehmerplätze frei sind.  
Die Reservierung kann telefonisch oder direkt im Club erfolgen.

	Rücken/Gelenke: Entlastung/Stabilisierung
	Stoffwechsel: Abnehmen/Figur
	Herz-/Kreislauf: Leistungsfähigkeit/Vitalität
	Muskulatur: Figur/Leistungsfähigkeit
	Regeneration: Entspannung/Beweglichkeit