

# Kursplan

gültig ab 01.11.2011

Mensch Sport- und Erlebniswelt  
Neumannstr. 2  
40235 Düsseldorf  
Tel.: 0211/ 6009771  
Öffnungszeiten: Mo-So 10-23 Uhr

Zehnerkarten 75,- €

## Fitnessboxen Di

### Yoga Mo

KravMaga auf Anfrage  
bei Sascha Baumeister

### Neu: Zumba immer Dienstag und Donnerstags

### WSG \*\*

Bei Anmeldung und regelmäßiger  
Teilnahme kann dieser Kurs  
bescheinigt und über die  
**Krankenkasse**  
abgerechnet werden.

## Winter 2011/12

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00							10.00-11.00 Spinn auf Absprache
11:00							11.00-12.00 Fatburner/ BOP
12:00							12.00-13.00 WSG**
13:00							(alles Kursraum 1)
						14.30-16.00 Krav Maga (Kursraum 1+2)	
17:00							
				18.00-18.30 Bauchkiller (Kursraum 1)			
18:00		18.00-19.00 Zumba (Kursraum 1)		18.30-19.40 Bodyshape (Kursraum 1)			
19:00		19.00-20.30 Krav Maga (Kursraum 1)		19.40-20.00 Stretching/Relax (Kursraum 1)	19.00-20.30 Fitnessboxen (Kursraum 1)		
20:00	20.00 -21.00 Yoga (Kursraum 1)	und (Kursraum 2)		20.00-21.00 Spinn (Kursraum 1)	20.30 - 21.30 Zumba (Kursraum 1)		
21:00		20.30-22.00 Fitnessboxen* (Kursraum 1)					