

**gültig ab 18.09.2017**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.15 - 09.15 BBP	1	08.15 - 09.15 BBP	1	08.15 - 09.15 Reha (geschl. Gruppe)	3	
08.15 - 09.15 Reha (geschl. Gruppe)	3/4	09.30 - 10.30 Figthing Workout	2	09.30 - 10.30 Reha (geschl. Gruppe)	3	09.00 - 10.00 Reha (geschl. Gruppe)
09.15 - 10.15 Reha (geschl. Gruppe)	4	09.15 - 10.45 Pure Yoga	3	09.30 - 10.30 Langhantel	1	09.30 - 10.30 Rücken § 20
09.30 - 10.30 JUMPING *	2	10.30 - 11.30 Rücken	2	09.30 - 10.30 Ausdauer § 20	2	09.30 - 10.30 Athletic Workout
09.30 - 10.30 Rücken	1	10.30 - 11.30 Reha (geschl. Gruppe)	1	10.30 - 11.30 Pilates	3	09.30 - 10.30 Qi Gong § 20
09.30 - 11.00 Shanti Yoga	3	11.30 - 12.30 Reha (geschl. Gruppe)	1	10.30 - 11.30 Rücken § 20	2	10.30 - 11.30 Langhantel
10.30 - 11.30 Hot IRON 1	1			11.30 - 12.30 Faszien & Rücken	2	10.30 - 11.30 Kraftausdauer § 20
10.30 - 11.30 Rücken	2					10.30 - 11.30 Pilates § 20
						11.00 - 12.00 BBP
						11.00 - 12.00 TEENS Fit * (9-14J)
						11.30 - 12.30 Z
						12.00 - 13.00 JUMPING *
						12.30 - 13.30 Zirkel
						13.00 - 14.00 Hot IRON 2
						14.00 - 15.00 Reha (geschl. Gruppe)
						10.30 - 11.30 Bodyart
						10.30 - 11.30 Rücken
						11.30 - 12.30 Z
						11.30 - 12.30 1
						12.30 - 13.30 2

**ACHTUNG!** Neue Kinderhort-  
Öffnungszeiten ab 01.10.2017!  
Siehe Rückseite

**Die neusten Fitness Trends 2018 im Sportpark Quickborn:**



**Just MINUTES**  
4 min! Are you ready?

		16.45 - 17.45 KIDS*	2			
		17.00 - 18.00 Reha (geschl. Gruppe)	3			
17.00 - 18.00 Just MINUTES	2	17.00 - 18.00 Reha (geschl. Gruppe)	1	17.00 - 18.00 BBP	1	
17.00 - 18.00 Reha (geschl. Gruppe)	3	17.00 - 18.00 Pilates	3	18.00 - 19.00 Zumba	1	
17.15 - 18.00 Cycling	1	17.00 - 18.00 BBP	2	18.00 - 19.00 Qi Gong § 20	3	17.00 - 18.00 Reha (geschl. Gruppe)
18.00 - 19.00 BBP	2	18.15 - 19.45 Vinyasa Flow (Yoga)	3	19.00 - 20.00 Relax § 20	3	15.00 - 16.15 Yogalates
18.00 - 19.00 Rücken § 20	3	18.00 - 19.00 IRON Intense	1	18.00 - 19.00 JUMPING *	2	17.00 - 18.00 Rücken § 20
18.00 - 19.00 Cycling	1	18.00 - 19.00 Rücken	2	19.00 - 20.00 Langhantel & Flexibar	1	17.00 - 18.00 JUMPING * meets Just MINUTES
19.00 - 20.00 Step 2	2	19.00 - 20.00 Reha (geschl. Gruppe)	1	19.00 - 20.00 Pilates intense	2	18.00 - 19.00 BBP
19.00 - 20.00 Reha (geschl. Gruppe)	3	19.00 - 20.00 Zumba	2	20.00 - 21.00 Cycling	2	18.00 - 19.30 BBP
19.00 - 20.00 Rücken § 20	1	19.45 - 20.15 Meditation	3	20.00 - 21.00 Shanti Yoga	3	18.00 - 19.00 Zirkel
20.00 - 21.00 Hot IRON 2	1	20.00 - 21.30 Cycling ab 10.10.2017	1	20.00 - 20.45 BLACKROLL & Stretch	1	18.00 - 19.30 Yoga
						19.00 - 20.00 Reha (geschl. Gruppe)
						19.00 - 20.00 Zumba
						19.00 - 20.00 Zirkel (Gym 5)
						19.00 - 20.00 Zirkel (Gym 5)



1	Gym 1	2	Gym 2
3	Gym 3	4	Gym 4
Z	Zirkel (Gym 5)		Kinderbetreuung

**\* Spielregeln für anmeldepflichtige Kurse:**  
**JUMPING:** Teilnahme-Karten ab 60 min vor Kursbeginn am Tresen Premium  
**KIDS/TEENS:** Vorab-Anmeldung am Tresen Premium/kostenpflichtig

Den aktuellen Kursplan finden Sie auch unter [www.sportpark-quickborn.de/unser Angebot/Kurse](http://www.sportpark-quickborn.de/unser-Angebot/Kurse)