



Multi Sport Borken e.V.
 Heinrich-Hertz-Str. 20, 46325 Borken
 Tel. 02861/9059-0, Fax: 02861/9059-50
 Internet: www.multi-sport-borken.de
 E-mail: kontakt@multi-sport-borken.de

Rückenfitness - Dr.Wolff
Keiserzirkel - Milonzirkel

KURSPLAN
Winter 2011/2012
 ab 02. November 2011

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Step 9.10-10.10 Uhr PAZIFIC		<u>Reha-Kurs</u> 9.15-10.15 Uhr PAZIFIC		Nordic-Walking 9.30 - 10.30 Uhr OUTDOOR		<u>Reha-Kurs</u> 9.15-10.15 Uhr PAZIFIC		Indoor Cycling Bauchkiller 9.15 - 10.30 ATLANTIC					
Bodystyling 10.10 Uhr-10.40 Uhr PAZIFIK		<u>Reha-Kurs</u> 10.15-11.15 Uhr PAZIFIC										Flexi Bar 10.30-11.30 Uhr PAZIFIC	
KINDERBETREUUNG im Kinderhort 9.00 - 11.00 Uhr		KINDERBETREUUNG im Kinderhort 9.00 - 11.00 Uhr						KINDERBETREUUNG im Kinderhort 9.00 - 11.00 Uhr				KINDERBETREUUNG im Kinderhort 10.00 - 12.00 Uhr	
		<u>Dance-Step-Aerobic Teens</u> ab 27.09.2011 17.00-18.00 Uhr PAZIFIC									ZUMBA 14.00-15.00 Uhr PAZIFIC		
<u>Reha-Kurs</u> 18.15-19.15 Uhr PAZIFIC	Flexi Bar 18.15-19.00 Uhr ATLANTIC	Step 18.00-19.00 Uhr PAZIFIC		<u>Reha-Kurs</u> 18.30-19.30 Uhr PAZIFIC		<u>Reha-Kurs</u> 18.00-19.00 Uhr PAZIFIC							
<u>Reha-Kurs</u> 19.15-20.15 Uhr PAZIFIC	Bodystyling 19.00-20.00 Uhr ATLANTIC	Bodystyling 19.00-20.00 Uhr PAZIFIC	Keiserzirkel 19.00-19.45 Uhr Keiserhalle		Tischtennis Badminton Hobby Treff 18.30-20.00 Uhr Badmintonhalle	ZUMBA 19.00-20.00 Uhr PAZIFIC	Indoor Cycling Einsteiger 19.00-19.50 Uhr ATLANTIC						
Badminton Hobby Treff 19.30-21.00 Uhr Badmintonhalle			Indoor Cycling 19.00-20.00 Uhr ATLANTIC		Hallen - Fußball 20.00-21.30 Uhr Badmintonhalle			Badminton Hobby Treff 18.45-20.15 Uhr freies Training Badmintonhalle					

ATLANTIC: Kursraum Erdgeschoß
 PAZIFIC: Kursraum Obergeschoß

Öffnungszeiten: Montag-Freitag 8.00 - 22.00 Uhr
 Samstag 11.00 - 17.00 Uhr
 Sonntag, Feiertag 10.00 - 16.00 Uhr

Sauna: Mo., Mi., Do., Fr., Sa., So.,
 Damensauna: Dienstag

Änderungen vorbehalten
MULTI-SPORT Aktivitäten:
 siehe Aushang