KOSTENLOSE SPIELTREFFS

In deiner Fitness-Mitgliedschaft ist auch die kostenlose Nutzung unserer Racket Angebote enthalten.
Hier findest du die entsprechenden Spielzeiten.
Bitte reserviere vorab einen Platz an der Rezeption.

BADMINTON

Dienstag	10.30 - 11.15 Uhr
Donnerstag	16.30 - 17.15 Uhr
Samstag	09.00 - 19.00 Uhr
Sonntag	13.00 - 19.00 Uhr

SQUASH

Dienstag	17.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch	16.30 - 17.30 Uhr
Freitag mit Betreuer	18.30 - 20.00 Uhr
Samstag	09.00 - 13.00 Uhr
Sonntag	13.00 - 19.00 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo. - Fr.	8.00 - 22.00 Uhr
Sa. & So.	9.00 - 19.00 Uhr

Die SPORTFORUM APP auf deinem Handy
Lade im App Store oder bei Google Play unsere App für Dein Smartphone, inkl. Kursplan, News, Tipps, uvm.

Der Mensch steht im Mittelpunkt

Du kannst dich sowohl online über unsere App oder telefonisch unter 02305 - 1671 zu den Kursen anmelden.

SPORTFORUM
KURSPROGRAMM

gültig ab 01.01.2022

Bahnhofstraße 120-122
44575 Castrop-Rauxel
Telefon 02305-1671
www.sportforumcastrop.de

Find us on: facebook

Instagram

KURS.BESCHREIBUNG.

Für ein ganzheitliches Training bieten wir Kurse mit den folgenden Schwerpunkten an:

AUSDAUER.
Fett verbrennen und Ausdauer verbessern mit Spaß.
Cycling.
Fatburner/Step.
Jumping.
Zumba.

KRAFT.
Denn Muskeln sind wie Make up von innen.
Bauch Beine Po.
Body & Mind.
Gesunder Rücken
Pilates.
Push & Pull.
Rücken & mehr

AUSDAUER & KRAFT.
Die ideale Kombination für deine Fitness und Figur.
Body Workout.
Boxen.
CrozzFitt.
Deep Work.
Kickboxen.
Strong Nation.

BEWEGLICHKEIT.
Für einen besseren Trainingserfolg.
Stretch & Relax
Yoga.