







Kursplan

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			So		
Gymnastik-halle	Kampfsport-halle	Ballsport-halle	Gymnastik-halle	Kampfsport-halle	Ballsport-halle	Gymnastik-halle	Kampfsport-halle	Ballsport-halle	Gymnastik-halle	Kampfsport-halle	Ballsport-halle	Gymnastik-halle	Kampfsport-halle	Ballsport-halle	Gymnastik-halle	Kampfsport-halle	Ballsport-halle	Kampfsport-halle		
								ZUMBA FITNESS 9:15-10:00 Meike				9:15-10:15 vermietet		9:00-10:15 Betreuung im Fitness- bereich						
		10.15-11.15 Rücken- schule			10.15-11.00 Pilates							10:30-11:30 vermietet	10.15-11.30 Rücken- Schule Renata	10.00-11.00 Spinning mit Burkhard			10:00-11:00 Qi Gong			
														11:00-12:00 Yang Tai Chi Chuan			11:00-12:30 Body-Xtrem mit Nazan Intro + Stunde			
													11.45-12.15 Wassergym. im Schwimmbad			12:00-14:00 KICKBOXEN POINTFIGHT TURNIER n. Abspr.				
		15.00-16.00 FitKids 7-10 Jahre	15.00-16.00 Kinder- ballett 3-5 Jahre	15.00-16.00 Taekwondo Anfänger Kinder				15.00-16.30 Fit Show Dance Stéphane				15.00-16.00 FitKids 10-14 Jahre		15.00-16.00 Selbstver- teidigung Kinder			13:00-15.00 Fit Show Dance Stéphane			
16.15-17.15 Kinder- ballett 7-9 Jahre	16.00-17.00 Jiu-Jitsu Kinder Selbstvert.		16.00-17.00 Kinder- ballett 5-7 Jahre	16.00-17.00 Taekwondo Fortgeschr. Kinder	15.30-16.30 Selbstver- teidigung Kinder		16.00-16.45 Kickboxen u. 8 Jahre			15.30-17.00 Jiu-Jitsu Kinder Selbstver- teidigung		16.00-17.00 Taekwondo Fortgeschr. Kinder	16.00-17.15 Selbstver- teidigung Frauen			15.30-16.30 Kinder- turnen 3 - 6 Jahre				
	17.00-18.30 Boxen mit Napor Kampf				16.30-17.30 Selbstvert. Kinder		16.45-17.30 Kickboxen ab 10 Jahre													17.00-18.00 Selbstvert. Erwachsene
17.30-18.25 Body - workout mit Torben		 17.30-18.30		17.30-19.30 Jiu- Jitsu Erwachsene	17.30-18.30 Power Yoga	17.15-18.15 Body - workout mit Jessi	17.30-18.30 Kinder- Jugend Kickboxen Pointfight	 17.30-18.30		17.00-18.30 Boxen Anfänger	 17.30-18.30		17.00-17.45 Selbstvert. Kinder			 17.30-18.30				
18.30-19.20 Pilates Mix mit Torben	18.30-20.00 Taekwondo Erwachsene	18.30-19.00 BMW	18.00-18.50 Faszien Training Urte		18.30-19.00 BMW	18.15-19.00 Pilates mit Jessi	18.30-20.00 Taekwondo Erwachsene	18.30-20.00 Body-Xtrem Nazan Fortgeschr.		17.45-19.00 Rücken- schule	18.30-20.00 Jiu-Jitsu Grappling Erwachsene	18.30-19.00 BMW	18.30-20.00 Boxen							
19.30-20.30 FatBurner mit Astrid		 19:00-20:00	19.00-20.00 Spinning mit Burkhard	19.30-21.00 Kick boxen		19.00-20.30 Anfänger 19.00-20.00	19.00-20.30 Erwachsen Kickboxen Turnier	20.00-21.30 Boxen mit Napor Kampf		19.00-20.00 Spinning mit Burkhard		19.00-20.00 Power Yoga Olli	18.30-20.00 Anfänger							
	20.00-21.30 Erwachsen Kickboxen Pointfight	 20.00-21.00 Jonathan	20.15-21.45 Fit Show Dance Stéphane		20.00-21.00 Stretching Basic					20.00-21.30 Kick- boxen		20.00-20.30 Stretching	20.00-21.30 Erwachsene Kickboxen Pointfight							

Kursangebot (Änderungen vorbehalten)

*Progressive Muskelentspannung in den geraden Kalenderwochen

Stand: Februar 2019

**NEU FatBurner / Strong by "Zumba" / Stretching Basic / Stretching Power / Balltraining/ FitKids
Lauftraining dienstags 17:30 Uhr und freitags 15:30 Uhr**