Corona - K u r s p l a n

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
								10.00-10.45 Wirbel-säulen-gymnastik				9:15-10:15 vermietet			10.00-11.00 Spinning mit Burkhard		8:30-10:30 vermietet	
		10.45-11:45 Rücken-schule			10.00-10.45 Pilates			10.45-11.45 Rücken-schule			10.00-10.45 Ball-training	10:30-11:30 vermietet		10.15-11.15 Schulter-Nacken-Gymnastik			11.00-12.00 Body-Xtrem mit Nazan Intro + Stunde	
											11.00-11.45 Stuhl-yoga			11.15-11.45 Stretching Shamel				
			15.00-15.45 Kinder-ballett 3-5 Jahre	15.00-15.45 Taekwondo Anfänger Kinder	15.30-16.15 Selbstver-teidigung ab 5 J.					15.30-16.15 Jiu-Jitsu Kinder			15.00-16.00 Selbstver-teidigung Kinder	15.30-16.30 Kinder-turnen 3 - 6 Jahre				
16.15-17.15 Kinder-ballett 7-9 Jahre	16.00-16.45 Jiu-Jitsu Kinder Selbstvert.		16.00-16.45 Kinder-ballett 5-7 Jahre	*16.00-16.45 baw. Mo./Mi. Fortgeschr. Kinder*	16.30-17.15 Selbstver-teidigung ab 10 J.		16.30-17.15 Kickboxen ab 10 Jahre			16.30-17.15 Jiu-Jitsu Selbervert.			16.30-17.30 Selbstver-teidigung Frauen					
	17.00-18.30 Boxen Napor			17.15-19.00 Selbst-verteidig-ung Erwachsene		17.15-18.00 Body - workout mit Jessi	17.30-18.15 Kinder-Jugend Kickboxen Pointfight		17.45-18.30 Rücken-schule	17.15-18.00 Selbst-verteidig-ung Erwachsene							17.00-18.00 Selbstvert. Erwachsene	
17.15-18.15 Body - workout		17.30-18.15	18.00-18.45 Faszien-training		17.30-18.15 Power Yoga	18.15-19.00 Pilates mit Jessi		17.30-18.15			17.30-18.15			17.30-18.15				
18.15-19.00 Pilates	18.30-19.30 Taekwondo Erwachsene Fortgeschr. Kinder	18.30-18.50 BMW ZUMBA 19.00-20.00		19.00-20.00 Boxen Sergey 20.00-21.00 Kick boxen Titos	18.30-18.50 BMW Anfänger 19.00-19.45 20.00-20.30 Stretching Basic	19.15-20.15 Erwachsen Kickboxen Turnier	18.30-20.00 Taekwondo Erwachsene Fortgeschr. Kinder	18.30-19.30 Body-Xtrem Nazan Fortgeschr.	19.00-20.00 Spinning mit Burkhard	18.00-19.30 Boxen Sergey 20.00-21.30 Kick-boxen Titios	18.30-18.50 BMW 19.00-19.45 Power Yoga 20.00-20.30 Stretching	19.00-20.00 Power Yoga Olli	18.30-20.00 Boxen Napor	18.30-18.50 BMW 19.00-20.00 vermietet			
19.00-20.00 deep work			19.00-20.00 Spinning mit Burkhard															
	20.00-21.00 Erwachsen Kickboxen Pointfight																	

Kursangebot (Änderungen vorbehalten)

*Progessive Muskelentspannung in den geraden Kalenderwochen

Stand: Oktober 2020