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										
					10.00-10.45 Pilates	10.30-11.30 reserviert Spinning Betr.sport					10.00-10.45 Ball-training			10.15-11.15 Schulter-Nacken-Gymnastik	10.00-11.00 Spinning mit Burkhard			
		11.00-11.45 Rücken-schule						11.00-11.45 Rücken-schule			11.00-11.45 Stuhl-yoga			11.30-12.15 Stretching Shamel			11.00-12.00 Body-Xtrem mit Nazan Intro + Stunde	
			15.00-15.45 Kinder-ballett 3-5 Jahre		15.30-16.30 Selbstver-teidigung ab 5 J.													
16.15-17.15 Kinder-ballett 7-9 Jahre	16.30-17.30 Selbstver-teidigung Security Shamel		16.00-16.45 Kinder-ballett 5-7 Jahre		16.30-17.15 Selbstver-teidigung ab 10 J.					16.30-17.15 Jiu-Jitsu Selbervert.			15.00-16.00 Selbstver-teidigung Kinder	15.30-16.30 Kinder-turnen 3 - 6 Jahre				
													16.30-17.30 Selbstver-teidigung Frauen					
17.30-18.30 Body - workout		17.30-18.15		17.15-18.30 Jiu-Jitsu Erw. Shamel	17.30-18.15 Power Yoga	17.30-18.30 Body - workout mit Jessi	17.30-19.00 Boxen Anfänger w/m	17.30-18.15			17.30-18.15		17.30-18.15 Reserviert bei Bed. Gina					
18.30-19.15 Pilates				18.30-20.00 Boxen Sergey		18.30-19.15 Pilates mit Jessi				18.30-20.00 Boxen Sergey			18.30-19.30 Jiu-Jitsu Erw. Shamel					
19.15-20.15 deep work	19.00-20.30 Taekwondo Erwachsene		19.00-20.00 Spinning mit Burkhard	20.00-21.00 Kick boxen Titos	Anfänger 19.00-19.45		19.00-20.30 Taekwondo Erwachsene		19.00-20.00 Spinning mit Burkhard	20.00-21.30 Kick-boxen Titios	19.00-19.45 Power Yoga	19.00-20.00 Power Yoga Olli						

Kursangebot (Änderungen vorbehalten)

*Progessive Muskelentspannung in den geraden Kalenderwochen

Stand: August 2021