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
								10.00-11.00 Wirbel-säulen-gymnastik										
					10.00-11.00 Pilates	10.30-11.30 reserviert Spinning Betr.sport					10.00-11.00 Ball-training			10.15-11.15 Schulter-Nacken-Gymnastik	10.00-11.00 Spinning mit Burkhard			
		11.00-12.00 Rücken-schule						11.00-12.00 Rücken-schule			11.00-12.00 Stuhl-yoga			11.30-12.30 Stretching Shamel			11.00-12.00 Body-Xtrem mit Nazan Intro + Stunde	
			15.00-16.00 Kinder-ballett 3-5 Jahre				15.00-16.00 Kinder-Kickboxen ab 6 J.			16.00-17.00 Selbstver-teidigung ab 5 J.			15.00-16.00 Selbstver-teidigung Kinder	15.30-16.30 Kinder-turnen 3 - 5 Jahre			
16.15-17.15 Kinder-ballett 7-9 Jahre			16.00-17.00 Kinder-ballett 5-7 Jahre	15.30-16.30 Selbstver-teidigung ab 5 J.	16.15-17.15 Taekowondo Kinder 6-10 J.			16.15-17.15 Taekowondo Kinder ab 10 Jahre		17.00-18.00 Selbstver-teidigung Security Shamel				16.30-17.30 Selbstver-teidigung Frauen				
17.30-18.30 Body - workout	17.30-19.00 Fitness-boxen Anfänger Gina	17.30-18.30		16.30-17.15 Selbstver-teidigung ab 10 J.	17.30-18.30 Power Yoga	17.15-18.15 Body - workout mit Jessi	17.30-19.00 Boxen Anfänger w/m	17.30-18.30			17.30-18.30			17.30-18.15 Reserviert bei Bed. Gina				
18.30-19.15 Pilates				17.15-18.30 Jiu-Jitsu Erw. Shamel	BMW 18.30-19.00	18.15-19.15 Pilates mit Jessi				18.30-20.00 Boxen Sergey	BMW 18.30-19.00			18.30-19.30 Jiu-Jitsu Erw. Shamel				
	19.00-20.30 Taekwondo Erwachsene	19.15-20.15 deep work	19.00-20.00 Spinning mit Burkhard	18.30-20.00 Boxen Sergey	Anfänger 19.00-20.00		19.00-20.30 Taekwondo Erwachsene		19.00-20.00 Spinning mit Burkhard		19.00-20.00 Power Yoga	19.00-20.00 Power Yoga Olli						
				20.00-21.00 Kick boxen						20.00-21.30 Kick-boxen								

Kursangebot (Änderungen vorbehalten)

*Progessive Muskelentspannung in den geraden Kalenderwochen

Stand: Januar 2022