

Unser Kursprogramm ab Okt. 2022



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 – 11:00 <i>Morning Gym</i>		11:30 – 12:30 <i>Morning Gym</i>	09:30 – 10:30 <i>Funktionelles Zirkeltraining</i>		10:15 – 12:15 <i>Kickboxen Wettkampfteam</i>	10:00 – 11:00 <i>Good Morning Yoga</i>
16:30 – 18:00 <i>Kung Fu / Kickboxen ab 9 Jahren</i>	16:30 – 18:00 <i>Kids Kung Fu ab 6 Jahren</i>	16:30 – 18:00 <i>Kung Fu / Kickboxen ab 9 Jahren</i>	16:30 – 18:00 <i>Kids Kung Fu ab 6 Jahren</i>	16:30 – 18:00 <i>Kung Fu / Kickboxen ab 9 Jahren</i>	13:00 – 14:00 <i>Rückenfit</i>	11:00 – 12:00 <i>Fatburner</i>
17:00 – 18:00 <i>Flexibility</i>	17:00 – 18:30 <i>Powercore – Bauch und Rücken</i>	18:00 – 19:00 <i>Latin Dance</i>	17:00 – 18:30 <i>Powercore – Bauch und Rücken</i>	17:00 – 18:00 <i>Vinyasa Yoga</i>	15:00 – 17:00 <i>Kickboxen Wettkampfteam</i>	
18:00 – 19:30 <i>Kickboxen Einsteiger</i>	18:00 – 19:30 <i>Wing Chun Kung Fu</i>	18:00 – 19:30 <i>Kickboxen freies Training</i>	18:00 – 19:30 <i>Wing Chun Kung Fu</i>	18:00 – 19:00 <i>Box-Workout</i>		
18:00 – 19:00 <i>Bauch Beine Po</i>	18:30 – 19:30 <i>Yoga / Pilates</i>	19:00 – 20:00 <i>Hot Iron</i>	18:30 – 19:30 <i>Salsation-Dance- Workout</i>	18:00 – 19:00 <i>Bodyforming</i>		
19:00 – 20:00 <i>Hot Iron Cross</i>	19:30 – 21:00 <i>Kickboxen K1</i>		19:30 – 21:00 <i>Kickboxen K1</i>	19:00 – 20:00 <i>Stretch and Relax</i>		
19:00 – 20:00 <i>Indoor Cycling</i>	19:30 – 20:30 <i>Funktionelles Zirkeltraining</i>		19:30 – 20:30 <i>Funktionelles Zirkeltraining</i>			