Kursplan

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag
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	Ballsport-halle
				9.30-10.15 Krabbel-gruppe*				9.00-10.00 Wirbel-säulen-gymnastik entfällt vorerst										
		11.00-12.00 Rücken-schule			10.00-11.00 Pilates	10.30-11.30 reserviert Spinning Betr.sport		Rücken-schule			10.00-11.00 Ball-training 11.00-12.00 Stuhl-yoga			10.15-11.15 Schulter-Nacken-Gymnastik 11.30-12.00 Stretching Shamel	10.00-11.00 Spinning mit Burkhard	11.30-13.00 MMA		
15.30-16.30 Kinder-ballett entfällt vorerst			15.30-16.30 Kinder-ballett entfällt vorerst	15.30-16.30 Selbstver-teidigung ab 5 J. /Anf.			15.30-16.30 Kinder-Kickboxen ab 6 J.			15.00-16.00 Selbstver-teidigung Anfänger	15.00-15.45 Eltern-Kind-turnen*		15.00-16.00 Selbstver-teidigung Fortgesch.	15.30-16.30 Kinder-turnen 3 - 5 Jahre			
16.30-17.30 Kinder-ballett entfällt vorerst	16.15-17.15 Taekowondo Kinder Fortgeschr.	16.00-17.00 Kinder-sport ab 9 Jahre*	16.30-17.30 Kinder-ballett entfällt vorerst	16.30-17.15 Selbstver-teidigung Kampf	16.15-17.15 Taekowondo Kinder Anfäger		16.30-17.30 Kinder-Kickboxen ab 12 J.			16.00-17.00 Selbstver-teidigung Kampf			16.30-17.30 Selbstver-teidigung Frauen	16.30-17.30 Kinder-sport 6-8 Jahre			
						17.30-18.15 Body - workout				17.00-18.00 Selbstver-teidigung Erwachsene Shamel				ZUMBA Fitness 17.30-18.30 Verena			
17.30-18.30 Body - workout entfällt vorerst	17.30-19.00 Fitness-boxen Anfänger Gina	BILLY BLANKS TAE BO 17.30-18.30			17.30-18.30 Power Yoga	18.15-19.00 Pilates entfällt vorerst	17.30-19.00 Boxen Anfänger w/m	BILLY BLANKS TAE BO 17.30-18.30			BILLY BLANKS TAE BO 17.30-18.30			BILLY BLANKS TAE BO 18.30-19.30 Verena			
18.30-19.15 Pilates	19.00-20.30 MMA			18.30-20.00 Boxen Sergey	BMW 18.30-19.00	19.00-20.30 Taekwondo Erwachsene	19.00-20.30 MMA	BILLY BLANKS TAE BO Anfänger 19.00-20.00		18.30-20.00 Boxen Sergey	BMW 18.30-19.00						
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				18.30-19.30 Intro Verena	19.00-20.00 Spinning mit Burkhard	20.00-21.30 Kick-boxen	19.00-20.00 Power Yoga						

Kursangebot (Änderungen vorbehalten)

*Voranmeldung erforderlich. Rückfragen zu den Öffnungszeiten.

Stand: Februar 2024