






















































































KURSPLAN Stand: 08.10.2016

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
17:30 - 18:30 Karate - Kinder   4	17:30 - 19:00 Boxen   1	18:00 - 19:00 Pump    2	17:30 - 19:00 Boxen   1	17:15 - 18:15 Flexi Bar®    2	10:00 - 14:00 Silat   3
18:00 - 19:15 Boxen - Kinder   1	18:00 - 19:30 Ving Tsun   3	18:00 - 19:00 Funktionelles Training   1	18:00 - 19:30 Ving Tsun   3	17:00 - 18:00 Karate - Kinder   4	16:00 - 17:30 Thai-Boxen nur Wettkämpfer   1
18:15 - 19:15 Bauch-Beine-Po   2	18:00 - 19:00 Deep Work™    2	19:00 - 20:00 Bauch-Beine-Po   2	18:00 - 19:00 Zumba    2	18:00 - 19:15 Boxen - Kinder   1	
18:30 - 20:00 Boxen - Olympisch   3	19:00 - 20:00 Yoga   2	19:00 - 20:30 Karate freies Training   4	19:00 - 20:00 Body Styling    2	18:15 - 19:15 Zumba®    2	
19:15 - 20:15 Pilates    2	19:00 - 20:30 Boxen - Olympisch   1	19:00 - 20:30 Thai-Boxen   1	19:00 - 20:30 Boxen - Olympisch   1	18:30 - 20:00 Boxen - Olympisch   3	10:00 - 14:00 Silat   3
19:15 - 20:45 Thai-Boxen   1	19:30 - 21:00 Free-Fight   3	19:30 - 21:00 Silat waffenlos   3	19:30 - 21:00 Free-Fight   3	19:15 - 20:45 Thai-Boxen   1	12:00 - 13:00 Funktionelles Training   1
19:30 - 20:30 Karate - Fortgeschrittene   4		20:30 - 22:00 MMA   1		19:30 - 20:30 Karate - Fortgeschrittene   4	
20:00 - 21:30 Silat mit Waffen   3				20:00 - 21:30 Brazilian Jiu Jitsu   3	

Sonntag

10:00 - 14:00 Silat   3
12:00 - 13:00 Funktionelles Training   1











Öffnungszeiten

Mo - Fr	09:00 - 23:00
Sa - So	10:00 - 18:00
Feiertags	10:00 - 18:00

Saunazeiten

Wie Öffnungszeiten

Anwendungsbereiche der Kurse:

 Vitalität steigern	 Figur formen	 Rücken stabilisieren	 Modul: Spaß / Animation	 Modul: Kurse
 Muskeln stärken	 Gewicht verändern	 Ausdauer optimieren	 Modul: Rücken / Gelenke	 Modul: Kampfsport



Raumbelegung:

① Kampfsportraum	② Kursraum	③ Ving Tsun - Raum	④ Karate - Raum
------------------	------------	--------------------	-----------------



Kursplan zum Download unter: www.get-moving.de

