











































KURSPLAN Stand: 04.02.2018

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	16:00 - 17:30 Thai-Boxen nur Wettkämpfer   1
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	
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 - 20:30 Boxen - Olympisch   1	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	19:30 - 21:00 Free-Fight   3	19:00 - 20:30 Thai-Boxen   1	19:00 - 20:30 Boxen - Olympisch   1	18:30 - 20:00 Boxen - Olympisch   3	12:00 - 13:00 Funktionelles Training   1
19:15 - 20:45 Thai-Boxen   1		19:30 - 21:00 Silat waffenlos   3	19:30 - 21:00 Free-Fight   3	19:15 - 20:45 Thai-Boxen   1	
19:30 - 20:30 Karate - Fortgeschrittene   4				19:30 - 20:30 Karate - Fortgeschrittene   4	
20:00 - 21:30 Silat mit Waffen   3					











Sonntag

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

