

# KURSPLAN Stand: 30.10.2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
17:00 - 18:15 Rückbildungsgymnastik	17:30 - 19:00 Boxen	18:00 - 19:00 HIIT-Workout	17:30 - 19:00 Boxen	16:30 - 17:00 Karate - Bambini	16:00 - 17:30 Thai-Boxen nur Wettkämpfer
17:00 - 17:30 Karate - Bambini	18:00 - 19:30 Ving Tsun	18:00 - 19:00 Funktionelles Zirkeltraining	18:00 - 19:30 Ving Tsun	17:00 - 18:00 Karate - Kinder	
17:30 - 18:30 Karate - Kinder	18:00 - 19:00 Deep Work™	19:00 - 20:00 Rückengymnastik / BBP	18:00 - 19:00 Zumba	17:30 - 18:30 Pump	
18:00 - 19:15 Boxen - Kinder	19:00 - 20:00 Pump	19:00 - 20:30 Karate freies Training	19:00 - 20:00 Body Styling	18:00 - 19:15 Boxen - Kinder	
18:15 - 19:15 Bauch-Beine-Po	19:30 - 21:00 Free - Fight	19:00 - 20:30 Thai-Boxen	19:30 - 21:00 Free - Fight	18:30 - 19:30 Zumba®	
19:00 - 20:30 Free - Fight				19:15 - 20:45 Thai-Boxen	
19:15 - 20:15 Pilates				19:30 - 20:30 Karate - Fortgeschrittene	
19:15 - 20:45 Thai-Boxen					
19:30 - 20:30 Karate - Fortgeschrittene					

Sonntag
11:00 - 12:00 BBP / Body Styling
12:00 - 13:00 Funktionelles Zirkeltraining

### 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](http://www.get-moving.de)

