










KURSPLAN Stand: 15.03.2022











Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
17:00 - 17:30 Karate - Bambini   4	17:30 - 19:00 Boxen   1	18:00 - 19:00 Full-Body-Workout    2	17:30 - 19:00 Boxen   1	16:30 - 17:00 Karate - Bambini   4	16:00 - 17:30 Thai-Boxen nur Wettkämpfer   1
17:30 - 18:30 Karate - Kinder   4	18:00 - 19:30 Ving Tsun   3	18:00 - 19:00 Crosstraining  1	18:00 - 19:30 Ving Tsun   3	17:00 - 18:00 Karate - Kinder   4	
18:00 - 19:15 Boxen - Kinder   1	18:00 - 19:00 Bauch-Beine-Po     2	19:00 - 20:00 Rückengymnastik   2	18:00 - 19:00 Zumba     2	17:30 - 18:30 Pump     2	
18:15 - 19:15 Body-Workout   2	19:00 - 20:00 Pump    2	19:00 - 20:30 Karate freies Training   4	19:00 - 20:00 Flexibar    2	18:00 - 19:15 Boxen - Kinder   1	
19:00 - 20:00 Crosstraining  1	19:30 - 21:00 Free - Fight   1	19:00 - 20:30 Thai-Boxen   1	19:30 - 21:00 Free - Fight   1	18:30 - 19:30 Zumba®     2	11:00 - 12:00 Body Styling    2
19:15 - 20:15 Rückenfit    2				19:15 - 20:45 Thai-Boxen   1	12:00 - 13:00 Crosstraining   1
19:15 - 20:45 Thai-Boxen   1				19:00 - 20:30 Karate - Fortgeschrittene   4	
19:00 - 20:30 Karate - Fortgeschrittene   4					

Sonntag
11:00 - 12:00 Body Styling    2
12:00 - 13:00 Crosstraining   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

