

Aktueller Kursplan

Stand 05/2012 (Änderungen vorbehalten)

Kursraum 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 – 16:30 freies Training	09:30 – 11:00 Sport für Frühaufsteher	09:00 – 16:30 freies Training	09:30 – 11:00 Sport für Frühaufsteher	09:00 – 16:00 freies Training	09:00 – 10:00 freies Training
	11:00 – 16:00 freies Training		11:00 – 16:00 freies Training		10:00 – 11:30 Allround Mixtraining
	16:00 – 17:00 Purzelgruppe ab 4 Jahre Anfänger		16:00 – 17:00 Purzelgruppe ab 4 Jahre Anfänger		
16:30 – 18:00 Kickboxen Kids ab 8 Jahre	17:00 – 18:00 Boxen ab 8 Jahre Anfänger + WK	16:30 – 18:00 Kickboxen Kids ab 8 Jahre	17:00 – 18:00 Boxen ab 8 Jahre Anfänger + WK	16:30 – 18:00 Boxen Für alle	
18:00 – 19:30 Kickboxen / K 1 Erwachsene	18:00 – 19:30 Boxen Erwachsene	18:00 – 19:30 Kickboxen / K 1 Erwachsene	18:00 – 19:30 Boxen Erwachsene	18:00 – 19:30 Kickboxen / K 1 für alle	
19:30 – 21:00 Kickboxen / K 1 WK-Team	19:30 - 21:00 Thaiboxen Erwachsene	19:30 – 21:00 Kickboxen / Sparring	19:30 – 21:00 Thaiboxen Erwachsene		

Kursraum 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 – 19:00 freies Training	09:00 – 17:00 freies Training	17:00 – 18:00 Karate Anfänger	09:00 – 18:30 freies Training	17:00 – 18:00 Karate Anfänger	
	17:00 – 18:30 Karate für Minis ab 6 Jahre	18:00 – 19:00 Karate Fortgeschr.		18:00 – 19:00 Karate Fortgeschr.	09:00 – 12:00 freies Training
19:00 – 20:00 European Tae Bo		19:00 – 20:00 European Tae Bo			

Unser Fitnessraum ist Montag, Mittwoch und Freitag von 13:00 Uhr – 22:00 Uhr
Dienstag und Donnerstag von 09:00 Uhr – 22:00 Uhr
und Samstag von 09:00 Uhr – 12:00 Uhr für Euch geöffnet.

(Fitness und Ernährungsberatung nach Vereinbarung)