

Kursplan

Kursplan ab 06.11.2023
Ansprechpartner: Klaus Kirsch

Ettishoferstr. 10 (im GWZ/ Roboworker Gebäude) | 88250 Weingarten

Group Corner 1
Group Corner 2
Fighting Corner
Ninja Parkour Halle



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00	09:00 - 10:00 Power Dumbbell	09:00 - 10:00 Pilates					09:00
09:30							09:30
10:00							10:00
10:30							10:30
11:00							11:00
11:30							11:30
12:00							12:00
12:30							12:30
15:45							15:45
16:00							16:00
16:15							16:15
16:30							16:30
16:45							16:45
17:00							17:00
17:15	17:15 - 17:45 Kids: Fit Dance	17:00 - 18:00 Jumping Fitness	16:30 - 17:30 Yoga	17:00 - 18:00 Pilates	17:15 - 17:50 Kids: Jumping Fitness ³	17:00 - 18:00 Power Dumbbell ⁴	17:15
17:30		17:00 - 18:00 Kids: Young Warrior (Krav Maga) Junior Class I ²	16:30 - 17:20 Kids: Nerf Schlacht	17:30 - 18:00 Dance Workout/ HIIT	17:15 - 18:15 Kids: Boxen ³	17:00 - 18:00 Power Dumbbell ⁴	17:30
17:45		17:30 - 18:20 Lichtschwert-training (Star Wars) ⁷	16:30 - 17:30 Kids: Parkourtraining ⁴	17:15 - 18:15 Kids: Boxen ³	17:30 - 18:45 Kickboxen (für Frau und Mann)	17:30 - 18:45 Kickboxen (für Frau und Mann)	17:45
18:00							18:00
18:15	18:00 - 19:00 Dance Workout/ HIIT	18:00 - 19:00 Step Aerobic	18:00 - 18:45 Dance Yoga (DAYO)	18:00 - 19:00 DO-IT Formel	18:15 - 19:15 Yoga	18:15 - 19:15 Pilates	18:15
18:30		18:00 - 19:15 DO-IT Box Fitness	18:00 - 19:30 USD Krav Maga/ Kapap ¹	18:15 - 19:15 Jugendtraining: Boxen ⁶	18:15 - 19:15 Pilates	18:15 - 19:15 Pilates	18:30
18:45		18:30 - 19:30 USD Krav Maga/ Selbstverteidigung NUR für Frauen					18:45
19:00							19:00
19:15							19:15
19:30	19:15 - 20:15 Bodyworkout	19:15 - 20:15 Power Dumbbell ⁴	19:00 - 20:00 Jumping Fitness	19:15 - 20:15 IFAA TôsôX (Fight Workout) / Kampfsportfitness	19:00 - 20:30 Krav Maga/ Kapap ¹	19:00 - 20:30 Krav Maga/ Kapap ¹	19:30
19:45		19:15 - 20:15 Curvy Fitness		19:30 - 20:30 externes Training			19:45
20:00		19:30 - 21:00 Kickboxen (für Frau und Mann)	19:45 - 20:45 Power Dumbbell ⁴	19:30 - 21:00 Boxen (für Frau und Mann)			20:00
20:15	19:30 - 21:00 Grappling / MMA/ Free Fighting	19:30 - 21:00 Boxen Wettkampft-training	19:45 - 21:15 Grappling	21:00 - 22:30 Aikido			20:15
20:30							20:30
20:45							20:45
21:00							21:00
21:15							21:15
21:30							21:30
21:45							21:45
22:00							22:00
22:15							22:15
22:30							22:30

1) SV = Selbstverteidigung

6) Jugendtraining Boxen: 10-14 Jahre

2) Junior Class = 4-7 Jahre

7) Zumba, Pilates, DAYO (Dance Yoga)

3) Junior Class = 8-14 Jahre

8) Lichtschwerttraining ab 12 Jahre

4) Kids: Parkourtraining: 6-14 Jahre

9) Kids Jumping Fitness: 4-10 Jahre