Kursplan

Kursplan ab 14.09.2026
Ansprechpartner: Klaus Kirsch

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

Group Corner 1 | Body Mind Corner
Group Corner 2
Fighting Corner

KMT PREMIUM STUDIO
FITNESS & KAMPFSPORT & KURSE

Montag

- 10:00 - 10:50 Mama/Papa fit, Baby/ Kleinkind mit
- neu 08:00 - 08:50 Move & Sound Healing
- neu 17:00 – 18:00 Spinning
- 16:00 - 16:45 Kids: Young Warrior (Kampfsport) Junior Class I[2]
- 17:00 - 18:00 Kids: Young Warrior (Kampfsport/ SV) Junior Class II[2]
- neu 17:00 – 18:00 Pilates
- 18:00 – 19:00 Dance Workout/ HIIT
- 18:15 - 19:15 TaeBo/ TôsôX
- 18:15 – 19:15 USD Filipino Fighting Arts
- 19:15 – 20:15 Bodyworkout
- 19:15 – 20:15 Stockkampf
- 19:30 - 21:00 Grappling
- neu 19:00 – 20:00 Vinyasa Power Yoga

Dienstag

- neu 09:00 - 09:50 Pilates
- neu 17:00 – 18:00 Spinning
- 16:30 - 17:20 Kids: Young Warrior (Kampfsport/ SV) Junior Class II[2]
- 17:30 - 18:20 Kids: Nerf
- 18:00 – 19:00 Step Aerobic
- 18:00 – 19:15 Zirkeltraining (DO-IT Box Fitness)
- 18:30 - 19:30 USD Krav Maga/ Selbstverteidigung NUR für Frauen
- 19:15 - 20:15 Power Dumbell*
- 19:30 - 21:00 Kickboxen (für Frau und Mann)
- neu 17:00 – 17:50 Barre Pilates[8]
- neu 18:00- 19:00 Curvy Fitness
- neu 19:15- 20:15 Vinyasa Power Yoga

Mittwoch

- neu 17:00 – 18:00 Kids: Trendy Dancer[7]
- 16:00 - 16:45 Kids: Young Warrior (Kampfsport) Junior Class I[2]
- 17:00 - 18:00 Kids: Young Warrior (Kampfsport/ SV) Junior Class II[2]
- neu 17:00 – 18:00 Pilates
- neu 18:00 – 19:00 Spinning
- 18:30 - 19:30 Bodyshape
- 18:00 - 19:30 USD Krav Maga[1]
- neu 18:00 – 19:00 Pilates
- 19:45 – 20:45 Power Dumbell*
- 19:45 – 21:15 Grappling/ BJJ

Donnerstag

- neu 08:00 - 08:50 Vinyasa Power Yoga
- 15:45 - 16:45 Kids: Nerf
- 17:00 - 18:00 Power Dumbell*
- 17:00 - 17:30 Kids: Fit Dance
- 17:30 - 18:00 Kids: Yoga[4]
- 17:00 - 18:00 Kids: Jugend Boxen[5]
- neu 18:15 – 19:15 Spinning
- neu 18:15 - 19:15 TaeBo/ TôsôX
- neu 18:00 - 19:00 Kids: Kickboxen[3]
- 19:00 - 20:30 Boxen (für Frau und Mann)
- neu 18:15- 19:15 Vinyasa Power Yoga mit Sound Healing
- 21:00 – 22:30 Aikido

Freitag

- 09:00 - 09:50 Ladies Workout[6]
- 17:00 - 18:00 Power Dumbell*
- 17:30 - 18:45 Kickboxen (für Frau und Mann)
- 19:00 - 20:30 USD Krav Maga[1]
- neu 17:00 – 17:30 Sound Healing
- neu 18:15 - 19:15 Pilates

Samstag

- neu 09:00 – 10:00 Spinning
- neu 11:00 – 11:50 Barre Pilates[6]

Sonntag

- 09:00 - 10:30 Boxen (für Frau und Mann)
- 16:30 - 17:30 Aikido Anfänger
- 17:30 – 19:00 Aikido
- Seminare/ Workshops/ Trainings/ Trainer Training wird jeweils ausgeschrieben

1) SV = Selbstverteidigung
2) Junior Class = 4-7 Jahre
3) Junior Class = 8-14 Jahre
4) Kids Yoga: ab 3 Jahre
5) Jugendtraining Boxen: 9-14 Jahre
6) Dance & BBP (Bauch, Beine, Po)
7) Kids Trendy Dancer: 9-15 Jahre
8) Zuzahlung