

Kursplan

Kursplan ab 09.01.2023
Ansprechpartner: Klaus Kirsch

Ettshoferstr. 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 Dumbell	09:00 - 10:00 Pilates					09:00
09:30							09:30
10:00							09:00 - 10:30 Boxen (für Frau und Mann)
10:30							10:00
11:00							10:30
11:30							11:00
12:00							11:30
12:30							12:00
15:45							12:30
16:00							12:00
16:15							12:30
16:30							15:45
16:45							16:00
17:00							16:15
17:15							16:30
17:30							16:45
17:45							17:00
18:00							17:15
18:15							17:30
18:30							17:45
18:45							18:00
19:00							18:15
19:15							18:30
19:30							18:45
19:45							19:00
20:00							19:15
20:15							19:30
20:30							19:45
20:45							20:00
21:00							20:15
21:15							20:30
21:30							20:45
21:45							21:00
22:00							21:15
22:15							21:30
22:30							21:45

1) SV = Selbstverteidigung
5) Extern

2) Junior Class = 4-7 Jahre
6) Zumba, Pilates, DAYO (Dance Yoga)

3) Junior Class = 8-14 Jahre
7) Lichtschwerttraining ab 12 Jahre

4) Kids: Parkourtraining/ Boxen: 6-14 Jahre
8) Kids Jumping Fitness: 4-10 Jahre