

KURSPLAN Stand: 11.05.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
17:30 - 18:30 Karate - Kinder   4	17:30 - 19:00 Boxen   1	18:00 - 19:00 Pump    2	17:30 - 19:00 Boxen   1	17:15 - 18:15 Flexi Bar®    2	16:00 - 17:30 Thai-Boxen nur Wettkämpfer   1
18:00 - 19:15 Boxen - Kinder   1	18:00 - 19:30 Ving Tsun  3	18:00 - 19:00 Funktionelles Training   1	18:00 - 19:30 Ving Tsun  3	17:00 - 18:00 Karate - Kinder  4	
18:15 - 19:15 Bauch-Beine-Po   2	18:00 - 19:00 Deep Work™    2	19:00 - 20:00 Bauch-Beine-Po   2	18:00 - 19:00 Zumba    2	18:00 - 19:15 Boxen - Kinder   1	
19:00 - 20:30 Free - Fight   2	19:00 - 20:00 Pump    2	19:00 - 20:30 Karate freies Training  4	19:00 - 20:00 Body Styling    2	18:15 - 19:15 Zumba®    2	
19:15 - 20:15 Pilates   2	19:30 - 21:00 Free - Fight   1	19:00 - 20:30 Thai-Boxen   1	19:30 - 21:00 Free - Fight   1	19:15 - 20:45 Thai-Boxen   1	Sonntag
19:15 - 20:45 Thai-Boxen   1				19:30 - 20:30 Karate - Fortgeschrittene   4	12:00 - 13:00 Funktionelles Training   1
19:30 - 20:30 Karate - Fortgeschrittene   4					

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

