

Aktueller Kursplan

Stand 02/2011 (Änderungen vorbehalten)

Kursraum 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 – 16:00 freies Training	09:30 – 11:00 Sport für Frühaufsteher Martin	09:00 – 16:00 freies Training	09:30 – 11:00 Sport für Frühaufsteher Martin	09:00 – 16:30 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 Martin
16:00 – 17:00 Purzelgruppe ab 4 Jahre Anfänger Jane	16:00 -17:00 Kickboxen Kids WK-Team Jane	16:00 – 17:00 Purzelgruppe ab 4 Jahre Anfänger Jane	16:00 – 17:00 Kickboxen Kids WK-Team Jane	16:00 – 17:00 Boxen Kids Dirk	
17:00 – 18:00 Sport für Minis ab 9 Jahre Anfänger Jane	17:00 – 18:00 Boxen Kids Jane/Dirk	17:00 – 18:00 Sport für Minis ab 9 Jahre Anfänger Jane	17:00 – 18:00 Boxen Kids Jane/Dirk	17:00 – 18:00 Boxen Erwachsene Dirk	
18:00 – 19:30 Kickboxen / K 1 Erwachsene Percy	18:00 – 19:30 Boxen Erwachsene Dirk	18:00 – 19:30 Kickboxen / K 1 Erwachsene Percy	18:00 – 19:30 Boxen Erwachsene Dirk	18:00 – 19:30 Kickboxen / K 1 für alle Odin	
19:30 – 21:00 Kickboxen / K 1 WK-Team Percy	19:30 - 21:00 Thaiboxen / K 1 Erwachsene Thomas	19:30 – 21:00 Kickboxen / Sparring Percy	19:30 – 21:00 Thaiboxen / Erwachsene Thomas		

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 Jens / Mathias	09:00 – 18:30 freies Training	17:00 – 18:00 Karate Andre	
	17:00 – 18:30 Karate für Minis ab 6 Jahre Sascha	18:00 – 19:00 Karate Fortgeschr. Jens / Mathias		18:00 – 19:00 Karate Andre	09:00 – 12:00 freies Training
19:00 – 20:00 European Tae Bo (Intro) Jule + Sandra		19:00 – 20:00 European Tae Bo (Exercise) Jule + Sandra		19:00 – 20:00 European Tae Bo (Exercise) Jule + Sandra	

**Unser Fitnessraum ist Montag bis Freitag von 9:00 Uhr – 22:00 Uhr
und Samstag von 09:00 Uhr – 12:00 Uhr für Euch geöffnet.**

(Fitness und Ernährungsberatung nach Vereinbarung)