

Kursplan

Kursplan ab 12.10.2020
Ansprechpartner: Klaus Kirsch

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

- Fitness Corner 1
- Fitness Corner 2
- Fighting Corner



Kampfsport & Fitness Kurse
Ravensburg // Weingarten
www.kmt-center.de

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00	09:00 - 10:00 Power Dumbbell*	09:00 - 09:45 Ladies Workout					09:00
09:30		09:00 - 10:00 Pilates	09:00 - 09:45 Ladies Workout				09:30
10:00							09:00 - 10:30 Boxen (für Frau und Mann)
10:30						10:00 - 11:00 HIIT / Tabata	10:00
11:00							10:30
11:30	11:00 - 12:00 Power Dumbbell*			11:00 - 11:45 Queenax Workout			11:00
12:00							11:30
12:30							12:00
16:00							12:30
16:15							16:00
16:30	16:30 - 17:00 Kids: Fit Dance I ²						16:15
16:45							16:30
17:00		16:00 - 16:45 Kids: Krav Maga Junior Class I ²					16:45
17:15							16:00 - 16:45 Kids: Kickboxen Junior Class I ²
17:30	17:15 - 17:45 Kids: Fit Dance II ¹						16:30 - 17:15 Kids: Zirkel/ Parkourtraining
17:45							16:45 - 17:45 Kids: Kickboxen Junior Class II ¹
18:00		17:00 - 18:00 Kids: Krav Maga Junior Class II ²					17:00 - 18:00 Pilates
18:15							17:15 - 17:45 Tabata (30-Minuten)
18:30	18:00 - 19:00 Zumba ⁸ Fitness						17:00 - 18:00 Yoga
18:45							17:15 - 17:45 Kids: Jumping Fitness
19:00	18:15 - 19:15 IFAA TōsōX (Fight Workout)						17:00 - 18:00 Power Dumbbell ⁸
19:15							17:00 - 18:00 Zumba ⁸ Fitness
19:30							17:00 - 18:00 Power Dumbbell ⁸
19:45	19:30 - 20:30 Bodyworkout						17:30 - 18:45 Kickboxen (für Frau und Mann)
20:00							18:00 - 19:00 Zumba ⁸ Fitness
20:15							18:00 - 19:00 Pilates
20:30							18:00 - 19:00 Zumba ⁸ Fitness
20:45							18:00 - 19:00 Pilates
21:00							18:00 - 19:00 Pilates
21:15							18:00 - 19:00 Pilates
21:30							18:00 - 19:00 Pilates
21:45							18:00 - 19:00 Pilates

1) SV = Selbstverteidigung
5) Extern

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

3) Junior Class = 8-14 Jahre
7) nur für Fortgeschrittene

4) Kids Boxen: 6-14 Jahre
8) findet nur bei mind. 10 Anmeldungen statt

Geändert

1x im Monat Kurs mit Motto (z.B. Zumba, Step Aerobic, Pilates,...)¹
1x im Monat Kurs mit Motto (z.B. Zumba, Step Aerobic, Pilates,...)¹