

Kursplan

Kursplan 19.07. - 01.08.21
Ansprchpartner: Klaus Kirsch

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

Group Corner 1

Group Corner 2

Fighting Corner



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00							09:00
09:30	09:00 - 09:45 Ladies Workout	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 HIT / Tabata	10:00
11:00							10:30
11:30							11:00
12:00							11:30
12:30							12:00
16:00							12:30
16:15							16:00
16:30		16:00 - 16:45 Kids: Krav Maga/ Kapap Junior Class F					16:00 - 16:45 Kids: Kids Stockkampf ^F
16:45							16:15
17:00							16:30
17:15		17:00 - 18:00 Kids: Krav Maga/ Kapap Junior Class II ^F					16:45 - 17:45 Kids: Kickboxen Junior Class II ^F
17:30		17:15 - 17:45 Tabata (10 Minuten)					16:00 - 16:45 Kids: Kickboxen Junior Class F
17:45			17:00 - 17:45 Pilates				17:00 - 18:00 Power Dumbell ^F
18:00							17:00 - 18:00 Power Dumbell ^F
18:15	18:00 - 19:00 Zumba ^F Fitness						17:45 - 18:45 Kids: Boxen ^F
18:30	18:15 - 19:15 IFAA TōōōX (Fight Workout)						17:00 - 18:00 Power Dumbell ^F
18:45	18:00 - 19:15 FFA - Philippinischer Stockkampf	18:00 - 19:00 Step Aerobic	18:00 - 19:15 DO-IT Box Fitness				18:15 - 19:15 IFAA 3D Core (Rückenkonzept)
19:00		18:30 - 19:30 Curvy Fitness	18:00 - 18:45 Yoga/ DAYO	18:00 - 19:00 DO-IT Formel	18:00 - 19:30 Krav Maga/ Kapap ^F		19:00
19:15							18:00 - 19:30 Krav Maga/ Kapap ^F
19:30		19:15 - 20:15 Jumping Fitness					18:15 - 19:00 Pilates
19:45	19:30 - 20:30 Bodyworkout		19:30 - 21:00 Kickboxen (für Frau und Mann)				19:00 - 20:30 Boxen (für Frau und Mann)
20:00			19:45 - 20:45 Power Dumbell ^F				19:00 - 20:30 Krav Maga/ Kapap ^F
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
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) nur für Fortgeschrittene

4) Kids Boxen: 6-14 Jahre