

Corona Sommer-Kursplan

Kursplan ab 02.08.2021 - 12.09.21

Ansprechpartner: 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							09:30
10:00							10:00
10:30							10:30
11:00							11:00
11:30							11:30
12:00							12:00
12:30							12:30
16:00							16:00
16:15							16:15
16:30							16:30
16:45							16:45
17:00							17:00
17:15							17:15
17:30							17:30
17:45							17:45
18:00							18:00
18:15							18:15
18:30							18:30
18:45							18:45
19:00							19:00
19:15							19:15
19:30							19:30
19:45							19:45
20:00							20:00
20:15							20:15
20:30							20:30
20:45							20:45
21:00							21:00
21:15							21:15
21:30							21:30
21:45							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

09:00 - 10:30
Boxen
(für Frau und Mann)

11:15 - 12:45
Boxen Westkampf

19:00 - 20:30
Boxen
(für Frau und Mann)

19:00 - 20:30
Krav Maga /
Kapap

17:00 - 18:00
Ferienkinderkurs

17:15 - 17:45
Tabata
(30 Minuten)

17:00 - 18:00
Power Dumbbell[®]

17:00 - 18:00
Power Dumbbell[®]

18:00 - 19:00
Zumba[®] Fitness

18:15 - 19:15
IFAA TōsōX (Fight
Workout)

18:00 - 19:15 FFA
- Filipinischer
Stockkampf

18:00 - 19:00
Step Aerobic

18:00 - 19:15
DO-IT Box Fitness

18:00 - 19:00
Pilates

18:00 - 19:30
Krav Maga/
Kapap

18:15 - 19:15
Surprise (XBT[™]
Speed/ Hip Hop,
Soccacise, TōSōX,
...)

18:15 - 19:15
IFAA 3D Core
(Rückenkonzept)

19:30 - 20:30
Bodyworkout

19:30 - 21:00
Boxen Wettkampf

19:15 - 20:15
Jumping Fitness

19:30 - 21:00
Kickboxen
(für Frau und
Mann)

19:45 - 20:45
Power Dumbbell[®]

19:45 - 21:00
Grappling

19:00 - 20:30
Boxen
(für Frau und
Mann)

19:00 - 20:30
Krav Maga /
Kapap