

# Kursplan

Kursplan ab 06.02.2023  
Ansprechpartner: Klaus Kirsch

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

- Group Corner 1
- Group Corner 2
- Fighting Corner
- Ninja Parkour Halle



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00	09:00 - 10:00 Power Dumbell	09:00 - 10:00 Pilates					09:00 - 10:30 Boxen (für Frau und Mann)
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15	17:15 - 17:45 Kids: Fit Dance						
17:30	17:00 - 18:00 Jumping Fitness						
17:45							
18:00							
18:15	18:00 - 19:00 Zumba <sup>6</sup> Fitness						
18:30	18:15 - 19:15 IFAA TôsôX (Fight Workout)						
18:45							
19:00							
19:15							
19:30	19:15 - 20:15 Bodyworkout						
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							
22:15							
22:30							

1) SV = Selbstverteidigung  
5) Extern

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

3) Junior Class = 8-14 Jahre  
7) Lichtschwerttraining ab 12 Jahre

4) Kids: Parkourtraining/ Boxen: 6-14 Jahre  
8) Kids Jumping Fitness: 4-10 Jahre