

Kursplan

Kursplan ab 18.09.2023
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							
09:30	09:00 - 10:00 Power Dumbell	09:00 - 10:00 Pilates					
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	17:00 - 18:00 Jumping Fitness					
17:30		17:00 - 18:00 Kids: Young Warrior (Krav Maga) Junior Class 1 ²					
17:45							
18:00							
18:15	18:00 - 19:00 Dance Workout/ HIIT	18:15 - 19:15 IFAA TōsōX (Fight Workout)					
18:30		18:15 - 19:15 USD Mix					
18:45							
19:00							
19:15	19:15 - 20:15 Bodyworkout						
19:30							
19:45							
20:00							
20:15		19:30 - 21:00 Grappling / MMA/ Free Fighting					
20:30		19:30 - 21:00 Boxen Wettkampf-training					
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							
22:15							
22:30							

1) SV = Selbstverteidigung

6) Jugendtraining Boxen: 10-14 Jahre

2) Junior Class = 4-7 Jahre

7) Zumba, Pilates, DAYO (Dance Yoga)

3) Junior Class = 8-14 Jahre

8) Lichtschwerttraining ab 12 Jahre

4) Kids: Parkourtraining: 6-14 Jahre

9) Kids Jumping Fitness: 4-10 Jahre

5) Kids: Boxen: 6-9 Jahre

10:00 - 11:00
HIIT / Tabata

Seminare/
Workshops/
Trainings/
Trainer Training
wird jeweils
ausgeschrieben

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

Seminare/
Workshops/
Trainings/
Trainer Training
wird jeweils
ausgeschrieben