

Break-Down Kursplan: Seite 1: Kampfsport , Seite 2: ↓

<u>Montag</u>	<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>	<u>Freitag</u>	<u>Sonnabend</u>
16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	10.30-12.00
Bambinos Ab vier Jahre	Kickboxen Kinder	Bambinos Ab vier Jahre	Kickboxen Kinder	Judo Kinder	Spezial- training Kampfsport
17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	
Judo Kinder	Karate Kinder	Judo Jugend	Karate Kinder/ Jugend	Judo Jugend	10.00-12.00 Freies Training
17.00-18.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	
Judo Jugend	Karate Jugend/Erw	Kickboxen Jugend	Krav Maga	Judo Erwachsene	
18.00-19.00	20.00-21.00	20.00-21.00		19.00-20.00	
Kickboxen Jugend/ Erwachsene	Krav Maga	Kickboxen Erwachsene		Sanda (Chin. Kickboxen)	
19.00-20.00					
Judo Erwachsene					

Trainingszeiten: Seite 2: Fitness – Ernährung – Rehasport

<u>Montag</u>	<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>	<u>Freitag</u>	<u>Sonnabend</u>
10.30-11.30	10.30-11.30	10.30-11.30	10.30-11.30	10.30-11.30	10.30-11.30
Reha-Sport	Training für Senioren	Reha-Sport	Ernährungs-kurs	Training für Senioren	Indivi-duelles Kraft-training
		16.00-17.00		10.30-11.30	10.30-11.30
		ZUMBA® für Kinder		Ernährungs-beratung	
17.30-18.30	14.00-14.45	17.30-19.30		17.00-18.00	
Muskel-aufbau Training mit Coach	Reha-Sport	Muskel-aufbau/ Kurzhantel-training mit Coach		ZUMBA® für Kinder	
20.00-21.00	19.00-20.00	19.00-20.00	19.15-20.00	18.00-19.00	
ZUMBA®	Bauch-Beine-Po	ZUMBA®	Reha-Sport	ZUMBA® für Anfänger	
20.00-21.00	19.00-20.00	19.00-20.00	20.00-21.00		
	Power Fitness	Herz-Kreislauf Training	Yoga		