

**Gültig ab 17.10. 22**



**Achtung Achtung !!! an Feiertagen finden keine Kurse statt**

<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
		10:00 - 11:30 PILATES			11.00 -12:00 Kick & Punch	10.00 -11:00 Jumping Fitness
	16:30- 18:15 Tanz Käutze	14:45 - 15:45 Fit mit 50	16:30 -18:00 Selbstverteidigung Mädels 14 -18 Jahre			
18:00 - 19:00 (Y) Athletic & Performance	18:30 - 19:30 Powerworkout	18:30 - 19:30 (Y) Danceworkout	18:00 - 19:00 Langhantel- training	17:30 -18:30 (Y) Afro Dance	13.00 -14:30 Selbstverteidigung Mädels 14 -18 Jahre	11.00 -12:00 Langhantel- training
19:00 - 20:00 Box' Yoga	19:30 - 20:30 (Y) Yin & Yang	19:30 - 20:30 Jumping Fitness	19:00 - 20:00 Kick & Punch	18:30 - 19:30 Jumping Fitness		

**(Y)** hier dürfen die Youngsters teilnehmen