

Gültig ab 22.02.2023

Achtung Achtung !!! an Feiertagen finden keine Kurse statt



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	11:00 - 12:00 Senioren Boxen	10:00 - 11:30 PILATES	11:00 - 12:00 Senioren Boxen		11.00 -12:00 Kick & Punch	10.00 -11:00 Jumping Fitness
	16:00 - 18:00 Tanz Käutze	14:45 - 15:45 Fit mit 60+			13.00 -14:30 Selbstverteidigung Mädels 14 -18 Jahre	11.00 -12:00 Langhantel- training
18:00 - 19:00 (Y) Athletic & Performance	18:00 - 19:00 Powerworkout	18:30 - 19:30 Jumping Fitness	18:00 - 19:00 Langhantel- training	17:30 -18:30 (Y) Afro Dance		
19:00 - 20:00 Box' Yoga	19:00 - 20:00 (Y) Yin & Yang Streching	19:30 - 20:30 Jumping Fitness	19:00 - 20:00 Kick & Punch	18:30 - 19:30 Jumping Fitness		

(Y) hier dürfen die Youngsters teilnehmen