

Wöchentlicher Kursplan

ab Apr 14



TAG	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
ZEIT												
	ca. 10.30 - 11.30 Uhr Fitness-Workshops : Training verschiedener Muskelgruppen (auch für Senioren) INHALTE: Richtiger Umgang mit Geräten, Vermittlung von Trainingstechniken + T-Pläne Trainer: Amira + Christian Termine hierzu werden gesondert bekannt gegeben!											
16.00	Muay Thai Mädchen 4 - 7 J.	MARLON			16.00	Muay Thai Jungen 4 - 7 J.	MARLON		16.00	Muay Thai Erwachsene	DANNY	
17.00	Muay Thai Kinder 8 - 12 J.				17.00	Muay Thai Kinder 8 - 12 J.						
18.00	Muay Thai Erwachsene		18.00	Fitness-BOXEN MÄNNER	TINI	18.00		Muay Thai Erwachsene		18.00	Fitness-BOXEN FRAUEN	TINI
			19.00	Fitness-BOXEN FRAUEN	TINI	19.00	Muay Thai Erwachsene		19.00	Fitness-BOXEN MÄNNER	TINI	
			20.00	BodyCROSS * Functional Fitness	DANIEL				20.00	BodyCROSS * Functional Fitness	DANIEL	

* **BodyCROSS** ist vorerst ein offener Kurs für jeden pro Einheit und Person **10 €** bzw. **10er-Karte 50 €**