

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
					10:00 UHR FREIES KARATE TRAINING
10:30 UHR WIRBELSÄULEN GYMNASTIK		10:30 UHR PRÄVENTIVES UND REHABILITATIVES KRAFTTRAINING		10:30 UHR GELENK MOBILISATION	
17:00 UHR KOORDINATIONS- TRAINING FÜR KIDS			17:00 UHR HIIT 40min KARATE KIDS	17:00 UHR KARATE KIDS	17:00 UHR INDOOR CYCLING
18:00 UHR KOORDINATIONS- TRAINING FÜR KIDS BAUCH, BEINE, PO INDOOR CYCLING	18:00 UHR LANGHANTEL TRAINING	18:00 UHR CORE WORKOUT ZUMBA INDOOR CYCLING	18:00 UHR VINYASA YOGA	18:00 UHR BOX DICH FIT! KARATE KIDS BODYWEIGHT INDOOR CYCLING	
19:00 UHR STEP AEROBIC QIGONG AB 25.10.2021	19:00 UHR FASZIEN TRAINING KARATE JUGEND INDOOR CYCLING	19:00 UHR FASZIEN TRAINING POWER YOGA	19:00 UHR PILATES	19:00 UHR YIN YOGA HYROX	
	20:00 - 22:00 UHR KARATE ERWACHSENE			20:00 - 22:00 UHR KARATE ERWACHSENE	

**MINDEST  
TEILNEHMERZAHL**  
4 PERSONEN

**ANMELDEFRIST**  
**MORGENKURSE**  
10:00 UHR  
**ABENDKURSE**  
MO.-FR. 17:00 UHR  
SO. 16:00 UHR

**KONTAKT KARATE**

