

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
		10:00 UHR HORMON QIGONG			10:00 UHR FREIES KARATE TRAINING
10:30 UHR WIRBELSÄULEN GYMNASTIK				10:30 UHR GELENK MOBILISATION	
			17:00 UHR KARATE KIDS	17:00 UHR KARATE KIDS	17:00 UHR INDOOR CYCLING
18:00 UHR BAUCH, BEINE, PO INDOOR CYCLING	18:00 UHR LANGHANTEL TRAINING KICKBOXEN FÜR FRAUEN	18:00 UHR CORE WORKOUT ZUMBA INDOOR CYCLING	18:00 UHR VINYASA YOGA HIIT	18:00 UHR FITNESSBOXEN BODYWEIGHT INDOOR CYCLING KARATE KIDS	
19:00 UHR STEP AEROBIC	19:00 UHR RÜCKENFIT 45min FITNESSBOXEN KARATE JUGEND	19:00 UHR FASZIEN TRAINING POWER YOGA	19:00 UHR PILATES INDOOR CYCLING	19:00 UHR YIN YOGA HYROX	
20:30 - 22:00 UHR BADMINTON TRAINING	20:00 - 22:00 UHR KARATE ERWACHSENE		20:15 - 21:45 UHR SQUASH TRAINING	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**

