

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10:30 UHR WIRBELSÄULEN GYMNASTIK				10:30 UHR GELENK MOBILISATION	14:45 UHR PRÄVENTION „GESUNDER RÜCKEN“ AB 11.02.2023	
	16:45 UHR TAEKWONDO		17:00 UHR KARATE KIDS	17:00 UHR KARATE KIDS	16:00 UHR TAEKWONDO	
18:00 UHR FATBURNER • INDOOR CYCLING	18:00 UHR LANGHANTEL TRAINING • SELBST- VERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN AB 10.01.2023	18:00 UHR CORE WORKOUT • ZUMBA • INDOOR CYCLING	18:00 UHR SCHLINGEN- TRAINING PRÄVENTION „STABILES KNIE“ AB 09.02.2023	18:00 UHR FITNESSBOXEN • BODYWEIGHT • INDOOR CYCLING KARATE KIDS	17:00 UHR TAEKWONDO	17:00 UHR INDOOR CYCLING
19:00 UHR PILATES • FITNESSBOXEN	19:00 UHR RÜCKENFIT 45 min KARATE JUGEND	19:00 UHR FASZIEN TRAINING 45 min • POWER YOGA	19:00 UHR INDOOR CYCLING • HYROX	19:00 UHR YIN YOGA • KETTLEBELL WORKOUT		
	20:00 - 22:00 UHR KARATE ERWACHSENE					
20:30 - 22:00 UHR BADMINTON TRAINING	20:15 - 21:45 UHR SQUASH TRAINING			20:00 - 22:00 UHR KARATE ERWACHSENE		
						NICHT IM MITGLIEDSBEITRAG ENTHALTEN