



















Kursplan ab 06. August 2018

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
09.00	Schwebe BeckenBoden  NEU	10.00	Schwebe FitnessZirkel 	10.00	Schwebe IndoorCycling 	10.00	Schwebe RückenFitness 	10.00	Schwebe FitnessZirkel 	10.15	Shotokan Karate Erwachsene 	11.00	Robert Steinbacher bodyART® 
10.00	Robert Steinbacher bodyART® 	16.00	Shotokan KarateKids Altersklasse 2 	15.45	Shotokan KarateKids Anfänger ab 5 Jahren AB 15.08.	16.00	Shotokan KarateKids Altersklasse 1 	16.00	Shotokan KarateKids Altersklasse 1 	11.30	LesMills BODYPUMP® 	12.00	LesMills BODYPUMP® 
11.00	Shotokan Karate50+	16.45	Shotokan KarateKids Altersklasse 1 	16.30	Shotokan KarateMinis Altersklasse 5 Jahre 	16.45	Shotokan KarateJugend 	17.00	Robert Heinrich JiuJitsu 	12.45	Schwebe IndoorCycling 		LesMills CXWORX® 
15.30	Shotokan KarateKids Altersklasse 1 	18.00	LesMills CXWORX® 	17.00	Shotokan KarateKids Altersklasse 1-2 30'	18.00	LesMills BODYPUMP® 	18.30	LesMills CXWORX® 		<h2>Öffnungszeiten</h2> <p>Mo, Mi, Do 9.00–22.30 Uhr Di, Fr 7.00–22.30 Uhr Sa, So 10.00–18.00 Uhr</p>		
16.00	Shotokan KarateKids Altersklasse 1–2 	18.45	Shotokan Karate 	18.15	Robert Steinbacher bodyART® 	19.00	LesMills CXWORX® 	19.00	Schwebe BudoMotion  AB 17.08.				
16.45	Shotokan KarateKids Altersklasse 2 	18.45	Schwebe IndoorCycling 	19.15	Robert Heinrich JiuJitsu 	19.30	Robert Steinbacher bodyART® 						
17.30	Shotokan KarateJugend 	20.00	LesMills BODYPUMP® 	19.30	Schwebe BeckenBoden  NEU	19.45	Schwebe IndoorCycling 						
18.45	Schwebe BodyWorkout 					20.00	Shotokan Karate 						
19.00	Schwebe IndoorCycling 		Schwebe BudoMotion RückenPrävention Effizientes Trainingsprogramm für ein starkes, gesundes Haltungs- und Bewegungssystem. Diese Gesundheitsmaßnahme wird von Ihrer Krankenkasse bis zu 100% gefördert.										
20.00	Shotokan Karate		Schwebe BeckenBodenGymnastik Regelmäßiges Training des Beckenbodens kann vielen bekannten Beschwerden, z. B nach einer Schwangerschaft oder bei Blasenschwäche vorbeugen und die Lebensqualität verbessern.										



LesMills **BODYPUMP® 106** und LesMills **CXWORX® 31**