

Kursplan ab 01. November 2018

| MONTAG | | DIENSTAG | | MITTWOCH | | DONNERSTAG | | FREITAG | | SAMSTAG | | SONNTAG | | | | | | | | | |
|------------|--|----------|--|--------------|--|------------|--|---|--|---|--|---------|--|------------|----------------|--------|----------------|--------|-----------------|--|--|
| 10.00 | Robert Steinbacher bodyART®  | 10.00 | Schwebe FitnessZirkel  | 10.00 | Schwebe IndoorCycling  | 10.00 | Schwebe RückenFitness  | 10.00 | Schwebe FitnessZirkel  | 10.15 | Shotokan Karate <i>Erwachsene</i> | 11.00 | Robert Steinbacher bodyART®  | | | | | | | | |
| 11.00 | | 11.00 | | 11.00 | | 11.00 | | 11.00 | | 11.30 | | 12.00 | | | | | | | | | |
| 15.30 | Shotokan KarateKids <i>Altersklasse 1</i> | 16.00 | Shotokan KarateKids <i>Altersklasse 2</i> | 15.45 | Shotokan KarateKids <i>Anfänger ab 5 Jahren</i> | 16.00 | Shotokan KarateKids <i>Altersklasse 1</i> | 16.00 | Shotokan KarateKids <i>Altersklasse 1</i> | 11.30 | LesMills BODYPUMP®  | 12.00 | LesMills BODYPUMP®  | | | | | | | | |
| 16.00 | | 16.45 | | 16.30 | | 16.45 | | 16.45 | | 12.30 | | 13.00 | | | | | | | | | |
| 16.00 | Shotokan KarateKids <i>Altersklasse 1-2</i> | 16.45 | Shotokan KarateKids <i>Altersklasse 1</i> | 16.30 | Shotokan KarateMinis <i>Altersklasse 5 Jahre</i> | 16.45 | Shotokan KarateJugend | 17.00 | Robert Heinrich JiuJitsu | 12.45 | Schwebe IndoorCycling  | | LesMills CXWORX®  | | | | | | | | |
| 16.45 | | 17.30 | | 17.00 | | 17.45 | | 18.30 | | 13.45 | | | | | | | | | | | |
| 16.45 | Shotokan KarateKids <i>Altersklasse 2</i> | 18.00 | LesMills CXWORX®  | 30' 17.00 | Shotokan KarateKids <i>Altersklasse 1-2</i> | 18.00 | LesMills BODYPUMP®  | 18.30 | LesMills CXWORX®  | <div data-bbox="1630 603 2181 858" data-label="Complex-Block"> <h2>Öffnungszeiten</h2> <table border="1"> <tr> <td>Mo, Mi, Do</td> <td>9.00–22.30 Uhr</td> </tr> <tr> <td>Di, Fr</td> <td>7.00–22.30 Uhr</td> </tr> <tr> <td>Sa, So</td> <td>10.00–18.00 Uhr</td> </tr> </table> </div> | | | | Mo, Mi, Do | 9.00–22.30 Uhr | Di, Fr | 7.00–22.30 Uhr | Sa, So | 10.00–18.00 Uhr | | |
| Mo, Mi, Do | 9.00–22.30 Uhr | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Di, Fr | 7.00–22.30 Uhr | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sa, So | 10.00–18.00 Uhr | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17.30 | Shotokan KarateJugend | 18.45 | Shotokan Karate | 18.15 | Robert Steinbacher bodyART®  | 19.00 | LesMills CXWORX®  | 19.30 | | | | | | | | | | | | | |
| 18.30 | | 19.45 | | 19.15 | | 19.30 | | 19.45 | | | | | | | | | | | | | |
| 18.45 | Schwebe BodyWorkout  | 18.45 | Schwebe IndoorCycling  | 19.15 | Robert Heinrich JiuJitsu | 19.30 | Robert Steinbacher bodyART®  | <div data-bbox="1328 874 1630 1129" data-label="Complex-Block"> <h3>KarateKids Altersklassen</h3> <table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>5–6 Jahre</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>7–9 Jahre</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>10–12 Jahre</td> </tr> <tr> <td>Jugend</td> <td>13–16 Jahre</td> </tr> </table> <p>In den Schulferien findet kein Kinderkarate statt.</p> </div> | | 1 | 5–6 Jahre | 2 | 7–9 Jahre | 3 | 10–12 Jahre | Jugend | 13–16 Jahre | | | | |
| 1 | 5–6 Jahre | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 7–9 Jahre | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 10–12 Jahre | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jugend | 13–16 Jahre | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19.00 | Schwebe IndoorCycling  | 20.00 | LesMills BODYPUMP®  | | | 19.45 | Schwebe IndoorCycling  | | | | | | | | | | | | | | |
| 20.00 | | 21.00 | | | | 21.00 | | 20.00 | | | | | | | | | | | | | |
| 20.00 | Shotokan Karate | | | | | 20.00 | Shotokan Karate | | | | | | | | | | | | | | |
| 21.30 | | | | | | 21.30 | | | | | | | | | | | | | | | |

Schwebe
BudoMotion RückenPrävention
Effizientes Trainingsprogramm für ein starkes, gesundes Haltungs- und Bewegungssystem.
Diese Gesundheitsmaßnahme wird von Ihrer Krankenkasse **bis zu 100% gefördert.**

NEUER KURS, AB JANUAR 2019

Schwebe
BeckenBodenGymnastik
Regelmäßiges Training des Beckenbodens kann vielen bekannten Beschwerden, z. B nach einer Schwangerschaft oder bei Blasenschwäche vorbeugen und die Lebensqualität verbessern.

NEUER KURS, AB JANUAR 2019



LesMills **BODYPUMP® 107** und LesMills **CXWORX® 32**

EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH