

TRAININGSGZEITEN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
07:00							
08:00			07:00-08:15 POWER FIT + MEDITATION mit Stephan		07:15-08:15 CIRCLETRAINING mit Stephan		
09:00					08:30-09:45 YOGA mit Cora		
10:00		10:00-11:30 WING TSUN ESCRIMA mit Stephan & Henning		10:00-11:30 WING TSUN ESCRIMA mit Stephan & Henning		10:00-11:15 YOGA mit Anne	
11:00			10:30-11:30 BEST-AGER FITNESS mit Stephan			11:30-12:30 FITNESSBOXEN mit Stephan	
12:00			12:00-12:45 OFFICE-BREAK mit Stephan		11:30-12:30 BAUCH BEINE RÜCKEN PO mit Stephan oder Angela	12:30-13:30 SPARRING mit Stephan	
13:00						13:30-15:00 WING TSUN ESCRIMA mit Stephan & Patrick	
14:00							
15:00							
16:00			16:00-17:00 WING TSUN KIDS mit Stephan & Frederik	16:45-17:45 WING TSUN KIDS mit Stephan & Frederik			
17:00	16:30-18:00 OLYMPISCHES BOXEN mit Sabyr	16:30-17:30 FITNESSBOXEN mit Stephan				17:00-18:00 FITNESSBOXEN anschließend	
18:00	18:00-19:15 YOGA mit Claudia	17:30-18:30 PILATES mit Frank	17:00-18:00 STRONG NATION™ mit Süleyman	17:45-18:45 WING TSUN ESCRIMA mit Stephan & Frederik	18:00-18:30 SPARRING mit Stephan		18:00-19:15 YOGA mit Cora
19:00		18:30-19:30 FITNESSBOXEN mit Stephan	18:15-19:30 SYSTEMA mit Jörg	18:45-19:45 FIGHTERFITNESS mit Stephan			
20:00	19:30-21:00 WING TSUN mit Henning	19:30-21:00 WING TSUN ESCRIMA mit Stephan & Patrick		19:45-21:00 WING TSUN ESCRIMA mit Stephan & Patrick			
21:00			19:45-20:45 FUNCTIONAL FITNESS mit Stephan				

Selbstverteidigung

Fitness

Yoga / Pilates