

KURSPLAN

■ =Boxhalle (EG)

■ =Kursraum (OG)

Personaltraining Boxen | Fitness nach Vereinbarung!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	09:00 - 10:00 Pilates & Relax OG			09:00 - 10:30 Yoga Helga Watzlawik Yoga Ratisbona OG		
					10:00 - 10:45 Yoga OG	
16:30 - 18:00 Yoga OG						
17:00 - 18:00 Boxen EG	17:00 - 18:00 Boxen EG	17:00 - 18:00 Boxen EG	17:30 - 18:30 Thaiboxen für Kinder Alban Ahmeti Scorpion Gym EG	17:00 - 18:00 Boxen EG		
18:00 - 19:00 HIIT Workout OG		18:00 - 18:45 Bodyworkout OG		17:45 - 19:15 Yoga Helga Watzlawik Yoga Ratisbona OG	17:00 - 18:00 Power Dumble OG	
18:00 - 19:00 Boxen EG	18:30 - 19:30 Boxen EG	18:00 - 19:00 Boxen EG	18:30 - 19:30 Sparring Thaiboxen EG	18:00 - 19:00 Boxen EG		
19:00 - 19:30 Bauch X-Press OG		18:45 - 19:30 Rückenfit OG	19:00 - 20:00 Power Dumble OG			
19:00 - 20:00 Zirkeltraining EG	19:30 - 20:30 Thaiboxen Alban Ahmeti Scorpion Gym EG	19:15 - 20:15 Thaiboxen für Frauen Alban Ahmeti Scorpion Gym EG	19:00 - 20:00 Thaiboxen Alban Ahmeti Scorpion Gym EG			
19:30 - 21:00 Zirkeltraining OG		19:45 - 21:15 Yoga Helga Watzlawik Yoga Ratisbona OG	19:30 - 21:00 Zirkeltraining OG	19:30 - 20:30 Thaiboxen Alban Ahmeti Scorpion Gym EG		
19:45 - 20:45 Krav Maga Concept Sven Hoffmann Defense Instructors OG				19:30 - 20:30 Krav Maga Concept Sven Hoffmann Defense Instructors OG		