

KURSPLAN

■ =Boxhalle (EG)

■ =Kursraum (OG)

Personaltraining Boxen | Fitness nach Vereinbarung!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	09:00 - 10:00 OG Pilates & Relax			09:00 - 10:30 OG Yoga <small>Helga Watzlawik Yoga Ratisbona</small>		
					10:00 - 10:45 OG Yoga	
16:30 - 18:00 OG Yoga						
17:00 - 18:00 EG Boxen	17:00 - 18:00 EG Boxen	17:00 - 18:00 EG Boxen	17:30 - 18:30 EG Thaiboxen für Kinder <small>Alban Ahmeti Scorpion Gym</small>	17:00 - 18:00 EG Boxen		
18:00 - 19:00 OG HIIT Workout	18:00 - 19:00 OG Functional Training	18:00 - 18:45 OG Bodyworkout		17:45 - 19:15 OG Yoga <small>Helga Watzlawik Yoga Ratisbona</small>	17:00 - 18:00 OG Power Dumble	
18:00 - 19:00 EG Boxen	18:30 - 19:30 EG Boxen	18:00 - 19:00 EG Boxen	18:30 - 19:30 EG Sparring Thaiboxen	18:00 - 19:00 EG Boxen		
19:00 - 19:30 OG Stretch & Mobility	19:00 - 19:30 OG Core X-press	18:45 - 19:30 OG Rücken & Bauch X-press	19:00 - 20:00 OG Power Dumble			
19:00 - 20:00 EG Zirkeltraining	19:30 - 20:30 EG Thaiboxen <small>Alban Ahmeti Scorpion Gym</small>	19:15 - 20:15 EG Thaiboxen für Frauen <small>Alban Ahmeti Scorpion Gym</small>	19:00 - 20:00 EG Thaiboxen <small>Alban Ahmeti Scorpion Gym</small>			
19:30 - 21:00 OG Zirkeltraining		19:45 - 21:15 OG Yoga <small>Helga Watzlawik Yoga Ratisbona</small>	19:30 - 21:00 OG Zirkeltraining	19:30 - 20:30 EG Thaiboxen <small>Alban Ahmeti Scorpion Gym</small>		