

# kursplan ab 15.10.2018



Health	Strength	Cardio	Power
--------	----------	--------	-------

Power-Yoga-Einstufungen: Level 1: Unterrichtsschwerpunkt liegt auf einfachen Asanas und einem dynamisch, kräftigendem Flow. Level 2: Dynamisch kraftvolles Vinyasa Yoga, bei dem durch herausfordernde Asanas das höchste Potenzial gefordert wird. Level 2-3: Core, Kraft und Ausdauer. Kreative Abfolgen bestimmen die Intensität der Yoga-Sequenz. NICHT für Einsteiger geeignet!

Zeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Sonntag	
	Kurs		Spin TRX	Kurs		Spin TRX	Kurs		Spin TRX	Kurs R 1	Kurs R 2	Spin TRX	Kurs		Spin TRX	Kurs R 1	Spin TRX
	R 1	R 2		R 1	R 2		R 1	R 2					R 1	R 2			
Vormittag																11:00 Special	Freies Training Karate Raum 2 10-14 Uhr
15:00									15:00 Reha mit Verordnung				15:30 Karate Kinder 2				
16:00													16:30 Karate Kinder 1				
17:00	16:30 Karate Kinder						17:00 Power Yoga Level 2						17:15 Reha mit Verordnung			17:00 High	
18:00	18:00 Body- Styling	18:00 Step F	18:00 High	18:00 Iron Fit			18:00 High	18:00 Body Styling	18:00 Step E	18:00 High	18:00 Body- Styling	18:00 Power Yoga Level 1-3	18:00 Functional TRX	18:00 Karate	18:00 High		
19:00	19:00 Power Yoga Level 1 75 Min.			19:00 TRX Functional	19:00 Karate Einst.		19:00 TRX	19:00 Pilates			19:00 Functional- training	19:00 Reha Rücken	19:00 High	19:00 Karate Einst.			
20:00	20:15 Rücken- training			20:00 Karate Oberst.	20:15 Karate Unterst.		20:00 Karate Kata	20:00 Tanzgruppe ASTARISBORN						20:00 Karate Unterst.			
21:00														21:00 Karate Oberst.			

Für den Besuch der Karatekurse bitte mit dem Karateverein unter [www.karate-giessen-ev.de](http://www.karate-giessen-ev.de) in Verbindung setzen.

# www.sport-point-giessen.de