

Health

Strength

Cardio

Power

Zeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag		Freitag			Sonntag	
	Kurs		Spin	Kurs		Spin	Kurs		Spin	Kurs R 1	Kurs R 2	Kurs		Spin	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								
16:00												15:30 Karate Kinder 2				
	16:30 Karate Kinder												Karate			
17:00							17:00 Power Yoga Level 2					16:30 Karate Kinder	16:30 Karate Kinder 1			17:00 High
													17:15 Reha mit Verordnung			
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 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	19:15 Rücken- training		19:00 Body Pound	19:00 Karate Einst.			19:00 Pilates			19:00 Functional- training		19:00 Karate Einst.			
20:00	75 Min.			20:00				19:45 TRX					20:00 Karate Unterst.			
21:00				Karate Oberst.									21:00 Karate Oberst.			

Für den Besuch der Karatekurse bitte mit dem Karateverein unter www.karate-giessen-ev.de in Verbindung setzen.