

| MONTAG  | DIENSTAG   | MITTWOCH  | DONNERSTAG  | FREITAG   | SAMSTAG | SONNTAG  |
|---|--|---|---|---|---------|--|
|   |  |   |   |   |         |  |
|   |  |   |   |   |         | 10.00-11.00<br><b>Barbell<br/>Workout</b><br>mit Stephan |
|   |  |   |   |   |         |  |
|   |  |   |   |   |         |  |
|   |  |   |   | 16.45 - 17.45<br><b>Taekwondo<br/>Kids</b><br>mit Ata |         | 16.30 - 18.00<br><b>Kickboxen</b><br>mit Ata             |
| 17.00 - 18.00<br><b>Taekwondo<br/>Kids</b><br>mit Ata |  | 17.00 - 18.00<br><b>Health<br/>Strength</b><br>Mobility Workout m.. |   |   |         |  |
| 18.30 - 19.30<br><b>Kickboxen</b><br>mit Ata          |  | 18:30 - 19:30<br><b>Kickboxen</b><br>mit Ata                        |   | 18.15 - 19.15<br><b>Kickboxen</b><br>mit Ata          |         |  |
|   | 19.00 - 20.00<br><b>Workout 8x8</b><br>mit Stephan |   | 19.00 - 20.00<br><b>Upper Body &amp;<br/>Abs</b><br>mit Stephan |   |         |  |
|   |  |   |   |   |         |  |
|   |  |   |   |   |         |  |

\*Kickboxen ist ein externes Angebot und ist nicht in unseren Preisen enthalten.