



# KINGDOM OF SPORTS

FITNESS • FUNCTIONAL TRAINING • KAMPFSPORT

# KURSPLANVAHR

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

08.00 - 09.00

09.00 - 10.00

10.00 - 11.00

11.00 - 12.00

15.00 - 16.00

16.00 - 17.00

17.00 - 18.00

18.00 - 19.00

19.00 - 20.00

20.00 - 21.00

10.00 - 11.00 UHR  
**LES MILLS**  
**BODYPUMP**  
MIT ULLI

10.00 - 11.00 UHR  
**HIIT / TABATA**  
MIT SABRINA

11.15 - 12.15 UHR  
**LES MILLS**  
**BODYATTACK**  
MIT JANINA

16.00 - 18.00 UHR  
**ZUMBA**  
MIT LAINE

17.00 - 17.45 UHR  
**BBP**  
MIT IRINA

17.30 - 18.30 UHR  
**LES MILLS**  
**BODYATTACK**  
MIT JANINA

18.15 - 19.15 UHR  
**LES MILLS**  
**BODYCOMBAT**  
MIT JULE

18.00 - 19.00 UHR  
**HIIT / TABATA**  
MIT SABRINA

18.00 - 18.45 UHR  
**LES MILLS**  
**BODYPUMP**  
EXPRESS MIT IRINA

18.45 - 19.45 UHR  
**LES MILLS**  
**BODYPUMP**  
MIT ULLI

19.30 - 20.30 UHR  
**LES MILLS**  
**BODYPUMP**  
MIT ROBERT

19.00 - 20.00 UHR  
**LES MILLS**  
**BODYCOMBAT**  
MIT JULE



**KINGDOM  
OF SPORTS**  
FITNESS • FUNCTIONAL TRAINING • KAMPFSPORT

*Fight Team*

# KURSPLANVAHR

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

08.00 - 09.00

09.00 - 10.00

10.00 - 12.00

13.00 - 14.00

15.00 - 16.00

16.00 - 17.00

17.00 - 18.00

18.00 - 19.00

19.00 - 20.00

20.00 - 21.00

10.00 - 11.30 UHR

**K1/KICKBOXEN**

MIT JAIME

13.00 - 14.30 UHR

**RINGEN**

MIT HÜSSEIN

17.00 - 18.30 UHR

**K1/KICKBOXEN**

MIT JAIME

18.00 - 19.30 UHR

**K1/KICKBOXEN**

MIT NIKI

18.00 - 19.15 UHR

**BOXEN**

MIT NIKI

18.00 - 19.30 UHR

**K1/KICKBOXEN**

MIT NIKI

18.00 - 19.15 UHR

**BOXEN**

MIT NIKI

19.30 - 21.00 UHR

**MMA**

MIT MICH