



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

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

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

13.00 - 14.30 UHR
RINGEN
MOHAMED

15.00 - 16.00

16.00 - 17.00

17.00 - 18.00

18.00 - 19.00

19.00 - 20.00

20.00 - 21.00

17.00 - 18.00 UHR
ZUMBA
MIT GABRIELA

17.00 - 17.45 UHR
BBP
MIT IRINA

17.00 - 18.00 UHR
K1 / KICKBOXEN
EINSTEIGER / NIKI

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

17.00 - 18.00 UHR
K1 / KICKBOXEN
MOHAMED

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

18.00 - 19.30 UHR
K1 / KICKBOXEN
FORTGESCHRITTENE / NIKI

18.00 - 19.00 UHR
HIIT / TABATA
MIT SABRINA

18.00 - 19.15 UHR
BOXEN
NIKI

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

18.00 - 19.30 UHR
K1 / KICKBOXEN
FORTGESCHRITTENE / NIKI

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

18.00 - 19.15 UHR
BOXEN
NIKI

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

19.30 - 21.00 UHR
MMA
EINSTEIGER / WILLI

19.30 - 21.00 UHR
MMA
FORTGESCHRITTENE / MICH

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

19.30 - 21.00 UHR
MMA
FORTGESCHRITTENE / MICH