

DEIN SPORT mal anders

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
MORGENS									
06:00 – 06:50		Frühsport		Schlingentraining					
07:00 – 07:50		Freies Training		Freies Training					
09:00 – 09:50	Frühsport	Frühsport		Frühsport		Freies Training	Sport klassisch		
10:00 – 10:50		Eltern-Kind-Sport		Fit & mobil**		Sport klassisch	Sport klassisch		
11:00 – 11:50						Boxen*	Schlingentraining		
NACHMITTAGS									
12:00 – 12:50	Mittagssport	Mittagssport		Mittagssport					
15:00 – 15:50					Sport klassisch		Freies Training		
16:00 – 16:50			Sport klassisch		Sport klassisch		Kettlebell Training		
17:00 – 17:50	Sport klassisch	Fit & mobil	Kinderturnen**	Sport klassisch	Kettlebell Training	Fit & mobil	Eltern-Kind-Sport	Sport klassisch	
ABENDS									
18:00 – 18:50	Beweglichkeit & Entspannung	Sport klassisch	Boxen*	Sport klassisch	Sport klassisch	Bääähm!	Sport klassisch	Sport klassisch	
19:00 – 19:50	Schlingen-training	Sport klassisch	Sport klassisch	Sport klassisch	Bääähm!	Laufschule*	Sport klassisch	Sport klassisch	Freies Training
20:00 – 20:50	Beweglichkeit & Entspannung	Sport klassisch	Sport klassisch	Sport klassisch	Boxen*	Sport klassisch	Sport klassisch	Beweglichkeit & Entspannung	

Stand: 05.03.2020

* Boxen & Laufschule 60-minütige Einheiten

** Beginn in April, Infos folgen