

# Sportwelt



# Westend

Trainingszeiten Sportwelt gültig ab 01.08.2011

## Kick Boxen & Boxen & Sauna

## Aerobic & Spinning & spezielle Kurse

Tag	Kick Boxen / Boxen	Sauna
<b>Montag</b>	17 <sup>15</sup> - 18 <sup>00</sup> Kinder Kurs 1 18 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup> Kinder Kurs 2 19 <sup>00</sup> - 20 <sup>30</sup> Kick Boxen 20 <sup>30</sup> - 21 <sup>45</sup> Manager Boxen	11 <sup>00</sup> - 21 <sup>30</sup> gemischt
<b>Dienstag</b>	19 <sup>00</sup> - 20 <sup>30</sup> Kick Boxen	17 <sup>00</sup> - 21 <sup>30</sup> Damen
<b>Mittwoch</b>	18 <sup>00</sup> - 19 <sup>30</sup> Kick Boxen	17 <sup>00</sup> - 21 <sup>30</sup> gemischt
<b>Donnerstag</b>	19 <sup>00</sup> - 20 <sup>30</sup> Boxen	11 <sup>00</sup> - 21 <sup>30</sup> gemischt
<b>Freitag</b>	17 <sup>15</sup> - 18 <sup>00</sup> Kinder Kurs 1 18 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup> Kinder Kurs 2 19 <sup>00</sup> - 20 <sup>30</sup> Kick Boxen	17 <sup>00</sup> - 21 <sup>30</sup> gemischt
<b>Samstag</b>		13 <sup>30</sup> - 18 <sup>30</sup> gemischt
<b>Sonntag</b>		11 <sup>00</sup> - 13 <sup>30</sup> gemischt

Tag	Aerobic	Spinning	Spez. Kurse
<b>Montag</b>	18 <sup>15</sup> - 19 <sup>15</sup> Thai Bo (A) / Dirk 19 <sup>15</sup> - 20 <sup>00</sup> Bauch Beine Po / Dirk		
<b>Dienstag</b>	18 <sup>30</sup> - 19 <sup>30</sup> Step II (M-F) / Michaela 19 <sup>30</sup> - 20 <sup>30</sup> BBP (A) / Michaela		
<b>Mittwoch</b>	10 <sup>15</sup> - 11 <sup>45</sup> Wirbelsäulengym. Fr. Schmidt 17 <sup>30</sup> - 18 <sup>30</sup> Hot Iron (A) Kristin 18 <sup>30</sup> - 19 <sup>30</sup> BBP + Streching(A) Kristin	19 <sup>00</sup> - 20 <sup>00</sup> Elli	20 <sup>00</sup> - 21 <sup>00</sup> Frauenpower Peter ( A )
<b>Donnerstag</b>	<i>NEUE KURSE</i> 18 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup> High/Low Aerobic(A) Julia 19 <sup>00</sup> - 20 <sup>00</sup> Aerobic Surprise(A) Julia		
<b>Freitag</b>	10 <sup>15</sup> - 11 <sup>15</sup> Funktionsgym. (A) Maggi 11 <sup>15</sup> - 11 <sup>45</sup> BBP + Streching		
<b>Samstag</b>			
<b>Sonntag</b>	Anja / Michaela 11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup> BBP / (A)		

### Studio Öffnungszeiten :

Montag – Freitag	10 <sup>00</sup> - 22 <sup>00</sup> Uhr
Samstag	13 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup> Uhr
Sonntag & Feiertage	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup> Uhr

### Zeichenerklärung :

A = Für Alle / M = Für Mittelstufe / F = Für Fortgeschrittene