

Trainingsplan

Stand 01. Januar 2012



Daimlerstrasse 14
89079 Ulm - Donautal
Fon: 0731.96 884 884

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<i>Kraft-Zirkel von 9.00 – 22.00 Uhr</i>	<i>Kraft-Zirkel von 9.00 – 22.00 Uhr</i>		<i>Kraft-Zirkel von 9.00 – 22.00 Uhr</i>	<i>Kraft-Zirkel von 9.00 – 20.00 Uhr</i>	<i>Kraft-Zirkel von 9.00 – 14.00 Uhr</i>	<i>Kraft-Zirkel von 9.00 – 14.00 Uhr</i>
					wieder ab 14.1.2012 9.30 <u>Kurs</u> Intuitives Bogenschießen	
		<i>Kraft-Zirkel von 12.00 – 22.00 Uhr</i>			neu jeden 1. und 3. Samstag im Monat 11.00 Power Drums	11.30 Fitboxen
						13.00 Bogenschießen
		16.00 Bogenschießen	16.00 Bogenschießen			
17.00 Fitboxen	17.45 Bodyforming Figurtraining	Selbst- 17.00 verteidigung alle Stufen	17.00 Fitboxen	17.00 Bogenschießen		
18.15 Qi Gong		wieder ab 11.1.2012 18.00 <u>Kurs</u> "Budomotion"	18.00 Bauch intensiv (30 Minuten)			
19.15 Karate Mittelstufe	19.00 Fitboxen	19.00 Karate Unterstufe	19.00 Karate Mittelstufe			
20.30 Fitboxen		neu ab 11.1.2012 20.00 <u>Kurs</u> Karate 40+	20.15 Fitboxen			

Die Einheiten umfassen jeweils 60 Min (Bauch intensiv 30 Min)
Für Kurse ist eine vorherige Anmeldung erforderlich !

Weitere Termine für Bogenschießen bzw. Bogenkurse auf Anfrage