

# KURSPLAN

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
11:00- 11:20 RückenFit	10:00- 11:00 Präventionskurs RückenFit*	16:15- 17:00 eMA Kampfsport * <sup>1,4</sup>	11:00- 11:15 Wirbelsäulen- Training	11:00- 11:15 SchwingStab <sup>1</sup>		9:00- 9:40 Turmberg Workout * <sup>3,4</sup>
16:00- 16:45 eMA Kampfsport * <sup>1</sup>	11:00- 11:20 FaszienWorkout Stretching	17:00- 17:55 eMA Kampfsport * <sup>4</sup>	18:00- 18:30 Pilates	17:30- 17:50 TabataWorkout		11:30- 11:50 TabataWorkout
17:00- 17:55 eMA Kampfsport * <sup>2</sup>	18:00- 18:15 Wirbelsäulen- Training	17:30- 17:45 Rückenzirkel	18:35- 18:50 SchwingStab	17:55- 18:10 Wirbelsäulen- Training	15:00- 15:30 Zirkeltraining	11:55- 12:15 BauchIntensiv RückenFit
17:30- 17:45 Rückenzirkel	18:20- 18:35 BauchIntensiv	18:00- 18:55 eMA Kampfsport * <sup>4</sup>	19:00- 19:30 Zirkeltraining	18:15- 18:35 FaszienWorkout Stretching		
18:15- 19:10 eMA Kampfsport * <sup>2</sup>	19:00- 19:20 TabataWorkout	19:30- 20:00 Latin Dance Workout	19:35- 19:50 Kettlebell Workout <sup>1</sup>	19:00- 20:00 Präventionskurs RückenFit * <sup>2</sup>		
19:10- 19:55 eMA Kampfsport Sparring * <sup>4</sup>	19:25- 19:40 Kettlebell Workout	20:00- 20:45 BBP StepAerobic		20:20- 22:00 eMA Kampfsport * <sup>3,4</sup>		
20:00- 20:45 KickboxAerobic <sup>2</sup> BBP StepAerobic		20:30- 22:00 eMA Kampfsport Sparring * <sup>3,4</sup>				

www.e-fitnessclub.de · Weiherer Str. 12 · 76694 Forst · Tel. 07251 - 391 618 8

- *Bambini* (3- 6 Jahre)
- *Kinder* (7- 13 Jahre)
- *Erwachsene* (ab 14 Jahre)

Mo. 10:00- 14:00 Uhr<sup>4</sup>  
14:00- 22:00 Uhr  
Di. 10:00- 13:00 Uhr  
16:00- 22:00 Uhr

## ÖFFNUNGSZEITEN

Mi. 15:00- 22:00 Uhr  
Do. 10:00- 13:00 Uhr  
16:00- 22:00 Uhr  
Fr. 10:00- 13:00 Uhr<sup>4</sup>

Fr. 16:00- 21:00 Uhr  
Sa. 11:00- 15:00 Uhr  
15:00- 17:00 Uhr<sup>4</sup>  
So. 11:00- 15:00 Uhr

\* Externer Kurs

<sup>1</sup> optional

<sup>2</sup> abwechselnd

<sup>3</sup> in Karlsruhe

<sup>4</sup> optionales Training PLUS