

# KURSPLAN

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
10:00- 11:00 Präventionskurs RückenFit* <sup>1</sup>	11:00- 11:20 FaszienWorkout Stretching <sup>1</sup>	17:30- 17:45 TabataWorkout <sup>1</sup>	11:00- 11:20 Wirbelsäulen- Training <sup>1</sup>	11:00- 11:15 SchwingStab <sup>1</sup>		9:00- 9:40 Turmberg Workout* <sup>2</sup>
11:00- 11:20 RückenFit <sup>1</sup>	16:15- 17:00 eMA Kampfsport* <sup>3</sup>	17:50- 18:05 Kettlebell Workout <sup>1</sup>	16:00- 17:00 eMA Kampfsport* <sup>3</sup>			13:00- 13:45 BBP/ Special
17:30- 17:45 TabataWorkout <sup>1</sup>	17:00- 18:00 eMA Kampfsport* <sup>1</sup>	19:00-20:30 eMA Kampfsport* <sup>3</sup>	18:15- 19:15 Präventionskurs RückenFit* <sup>1</sup>	17:30- 17:45 TabataWorkout <sup>1</sup>	15:00- 15:30 Zirkeltraining <sup>1</sup>	
17:50- 18:05 BauchIntensiv <sup>1</sup>	17:30-17:45 Rückenzirkel <sup>1</sup>	19:00-19:45 Ganzkörpertraining Kickboxaerobic <sup>4</sup>	19:15- 19:45 BoxWorkout <sup>1</sup>	17:50- 18:10 FaszienWorkout Stretching <sup>1</sup>		
19:00- 19:30 Zirkeltraining	18:00- 19:00 eMA Kampfsport*	19:45-20:15 Pilates <sup>4</sup>	19:15- 20:15 Präventionskurs Haltungsschule*	18:15- 19:00 eMA Kampfsport* <sup>3</sup>		
19:35 19:55 FaszienWorkout Stretching	19:00- 19:30 Step Aerobic BBP	20:30 22:00 eMA Kampfsport Sparring* <sup>3</sup>	20:10- 20:25 Kettlebell Workout	19:05- 20:00 eMA Kampfsport*		
20:00- 20:45 Step Aerobic BBP <sup>4</sup>	19:30- 20:15 Ganzkörpertraining Kickboxaerobic		20:30 22:00 eMA Kampfsport Sparring* <sup>1</sup>	20:20- 21:40 eMA Kampfsport*		

www.e-fitnessclub.de · Borsigstraße 3 · 76185 Karlsruhe · Tel. 0721- 976 691 54

- Bambini
- Kinder
- Jugendliche
- Erwachsene

Mo. 10:00- 15:00 Uhr<sup>3</sup>  
15:00- 22:00 Uhr  
Di. 10:00- 22:00 Uhr  
Mi. 15:00- 22:00 Uhr

Öffnungszeiten  
Do. 10:00- 22:00 Uhr  
13:00- 15:00 Uhr<sup>3</sup>  
Fr. 10:00- 15:00 Uhr<sup>3</sup>  
15:00- 21:00 Uhr

Sa. 11:00- 15:00 Uhr  
15:00- 17:00 Uhr<sup>3</sup>  
So. 11:00- 15:00 Uhr

- \*Externer Kurs
- <sup>1</sup> optional
- <sup>2</sup> Sommerkurs
- <sup>3</sup> optionales Training PLUS
- <sup>4</sup> live ins Studio übertragen