

PROGRAMM HERBST/WINTER/FRÜHJAHR 2026/27

FITNESSCENTER
S A N D I N T A U F E R S

MONTAG

8.30 - 9.00
Gesundheitszirkel

14.00 - 14.30
Gesundheitszirkel

19.00 - 20.00
Full Body Workout

DIENSTAG

18.30 - 19.30
Boxen Beginner

19.30 - 20.30
Boxen Advanced

20.30 - 22.00
MMA - Mixed Martial Arts

MITTWOCH

8.30 - 9.00
Functional
Gesundheitszirkel

14.00 - 14.30
Gesundheitszirkel

19.00 - 20.00
Zumba

20.00 - 21.00
Full Body Workout

21.00 - 22.00
Sparring - Open Mat
jeden 2. Mittwoch

DONNERSTAG

18.30 - 19.30
Training mit Nicole

19.30 - 20.30
Boxen Beginner

20.30 - 21.30
Boxen Advanced

21.30 - 22.30
MMA - Mixed Martial Arts

FREITAG

14.00 - 14.30
Gesundheitszirkel

Änderungen vorbehalten
begrenzte Teilnehmerzahl bei allen Kursen