

## KRAFTWERK / THE CAGE

MONTAG	DENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	10.00-10.30UHR VITAL ZIRKEL 50+					
18.15-18.45UHR BEAST OF BURDEN ROBIN	18.00-18.30UHR MUSCLE ACTIVITY EXCELLENCE MAREKE	18.00-19.30 UHR PROFESSIONAL BOXING 37 HIEGL	18.30-19.00UHR MUSCLE ACTIVITY EXCELLENCE SVENJA/MAREKE	18.00-19.00UHR FIGHT CLUB M/W ROBIN / SARAH		
20.30-21.30UHR FIGHT CLUB M/W ROBIN / SARAH		18.45-19.00 TRAIN DAT ASS SARAH (unten im KW)	19.00-19.30UHR VALHALLA CIRCUIT UWE			

## RAUM 1 – MEHRZWECKHALLE OG

	18.30-19.45 Uhr KARATE FÜR ERWACHSENE	18.30-20.00 Uhr TAEKWON DO		18.30-20.00 Uhr TAEKWON DO		
		20.00-21.00 Uhr BASKETBALL				

An Feiertagen finden keine Kurse statt.

## KURSBESCHREIBUNG

### BEAST OF BURDEN / VALHALLA CIRCUIT / MUSCLE ACTIVITY EXCELLENCE

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht ( Dynamisch in Bewegung und Statisch haltend )

### BAUCH X-TREME

Muskelaufbau der Bauchmuskulatur und Stabilisation der Körpermitte

### TRAIN DAT ASS

Gesäß Training zur Straffung und Formung

### PROFESSIONAL BOXING 37 HIEGL

Boxtraining mit Profi-Trainer

### FIGHT CLUB

Athletik Training (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Flexibilität, Reaktionsfähigkeit, Koordination werden geschult) in Kombination einiger Grundkenntnisse der Selbstverteidigung im Standkampf.

### VITAL ZIRKEL 50+

Stabilisation, Beweglichkeit und Koordinationstraining zur Sturzprofilaxe

## ÖFFNUNGSZEITEN

Montag+Mittwoch+Freitag	08.00-23.00 Uhr
Dienstag + Donnerstag	07.00-23.00 Uhr
Samstag	10.00-20.00 Uhr
Sonntag	09.00-20.00 Uhr
Feiertag	Wie Sonntag oder lt. Aushang

