

Kursplan Fitness- und Kampfkunstakademie Rostock (Stand Nov. 2023)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 - 10.30 Uhr Wing Tsun/ Krav Maga/ Eskrima		9.00 - 10.30 Uhr Wing Tsun/ Krav Maga/ Eskrima		9.00 Uhr Wing Tsun Zusatz
	9.30 Uhr Fit ab 50		9.30 Uhr Fit ab 50	
			9.30 Uhr Yoga	
	15.00 Uhr Gesundheit- und Präventionssport			
16.00 Uhr Kinder SV	16.00 Uhr Kinder SV	16.00 Uhr Kinder SV	16.00 Uhr Kinder SV	16.00 Uhr Kinder SV
17.00 - 18.30 Uhr Krav Maga	17.00 - 18.00 Uhr Kick-/Thaiboxen Kinder	17.00 - 18.30 Uhr Krav Maga	17.00 Uhr Gesundheit- und Präventionssport	17.00 Uhr Gesundheit- und Präventionssport
17.00 Uhr Gesundheit- und Präventionssport	18.00 - 19.00 Uhr Pilates		17.00 - 18.00 Uhr Kick-/Thaiboxen Kinder	
	18.00 - 19.00 Uhr Kick-/Thaiboxen Jugend	17.00 Uhr Gesundheit- und Präventionssport	18.00 - 19.00 Uhr Yoga	17.00 - 18.00 Uhr Fitnessboxen
18.00 - 19.30 Uhr Wing Tsun	19.15 - 20.15 Uhr Kick-/Thaiboxen Erwachsene	18.00 - 19.30 Uhr Wing Tsun	18.00 - 19.00 Uhr Kick-/Thaiboxen Jugend	18.00 - 19.00 Uhr Qi Gong
18.15. Uhr Rückenschule		19.30 - 20.30 Uhr Eskrima	19.15 - 20.15 Uhr Kick-/Thaiboxen Erwachsene	18.00 - 19.00 Uhr Step & Body Fit
19.30 - 20.30 Uhr Eskrima			19.15 - 20.15 Uhr Zumba	

Samstag
Lehrgänge/ Seminare/ Workshops

Legende:

SV = Selbstverteidigung

Danziger Str. 40

18107 Rostock

Tel.: 0381 - 510 54 596

