

Kursplan Fitness- und Kampfkunstakademie Rostock (Stand Nov. 2022)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 Uhr Wing Tsun		9.00 Uhr Wing Tsun		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 KDT - Dr. Zunft			
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 KDT - Zirkeltr.	17.00 Uhr KDT - Zirkeltr.
17.00 Uhr KDT - Dr. Zunft	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 KDT - Dr. Zunft	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	17.00 - 18.00 Uhr Qi Gong
18.15. Uhr Rückenschule	19.00 Uhr KDT - Zirkeltr.	19.30 - 20.30 Uhr Eskrima	19.15 - 20.15 Uhr Kick-/Thaiboxen Erwachsene	17.00 - 18.00 Uhr Step & Body Fit
19.30 - 20.30 Uhr Eskrima			19.15 - 20.15 Uhr Zumba	
Samstag				
Lehrgänge/ Seminare/ Workshops				

Legende:

SV = Selbstverteidigung

KDT = Körperdefinitionstraining



Danziger Str. 40
18107 Rostock
Tel.: 0381 - 510 54 596