

Belegungsplan Sportbox (Stand 14.09.2020)



Montag	
08:15 - 09:15	PK01 Functional Training / großer Raum Sportbox oben
08:45 - 09:45	Beckenboden / Sportbox Raum EG/ Trainerin: Anni Failer
10:15 - 11:15	Body Balance / Sportbox großer Raum oben / Trainerin: Yvonne Gold
18:30-19:45	Boxen / Jugend 1 / Sportbox Raum EG
18:30 - 19:30	Step Aerobic / Sportbox großer Raum oben
19:00 - 20:30	Hanbo-Jutsu (Stützpunkttraining) / Waffentraining / Sportbox kleiner Raum OG
20:00-21:15	Boxen / Jugend 2 / Sportbox Raum EG

Dienstag	
09:00 - 10:00	Pilates / Sportbox großer Raum oben / Trainerin: Yvonne Gold
17:15 - 18:15	Flexi Bar / Sportbox großer Raum oben / Trainerin: Christa Schmidt
17:30-18:30	Boxen / Kinder 3 / Sportbox EG
18:30 - 20:00	Ju-Jutsu Erwachsene / Sportbox / großer Raum OG
19:00-20:15	Boxen / Frauen Ü30 / Sportbox EG
20:30-21:45	Boxen / Jugend 3 (nach Bedarf)
16:30-17:30	Boxen / Kinder 1 / Sportbox Raum EG
17:45-18:45	Boxen / Kinder 2 / Sportbox Raum EG
19:00-20:15	Boxen / Jugen 1 / Sportbox Raum EG
19:15 - 20:00	Fit Forever-Gruppe 1 / Sportbox kleiner Raum oben / Trainerin: Anni Failer
20:15-21:00	Fit Forever-Gruppe 2 / Sportbox kleiner Raum oben / Trainerin: Anni Failer
20:30-21:45	Boxen / Jugend 2 / Sportbox Raum EG

Mittwoch	
16:30 - 17:30	Boxen / Kinder 1 / Sportbox Raum EG
17:45 - 18:45	Boxen / Kinder 2 / Sportbox Raum EG
19:00 - 20:15	Boxen / Jugend 1 / Sportbox Raum EG
20:30 - 21:45	Boxen / Jugend 2 / Sportbox Raum EG

Donnerstag	
10:15 - 11:15	Step Aerobic / Sportbox großer Raum oben / Trainerin: Carolin Buchberger
17:00 - 18:15	Ju-Jutsu Kinder / Sportbox / großer Raum OG
17:30 - 18:30	PK03 Fit und gesund - das Gesundheitsworkout
18:30 - 19:30	Karate Erwachsene/ TSV Sportbox Raum 2/ Herman Oswald, Jürgen Pettinger, Daniel Höger
18:45 - 20:15	Ju-Jutsu Erwachsene / Sportbox / großer Raum OG
19:00 - 20:00	Boxen Frauen Ü30

Freitag	
09:00 - 10:00	Pilates / Sportbox großer Raum oben / Trainerin: Yvonne Gold
17:00 - 18:00	PK02 Bewegen statt schonen!
19:45 - 20:45	Tai Chi / Sportbox großer und kleiner Raum oben / Übungsleiter: Hermann Oswald und Daniel Höger
16:30-17:30	Boxen / Kinder 1 / Sportbox Raum EG
17:45-18:45	Boxen / Kinder 2 / Sportbox Raum EG
19:00-20:15	Boxen / Jugend (Nur Aktive) / Sportbox Raum EG