

# PROGRAMM HERBST/WINTER/FRÜHJAHR 2024/25

FITNESS CENTER  
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

20.00 - 21.00  
Boxen Beginners

## DIENSTAG

18.30 - 19.30  
Boxen Advance

19.30 - 20.30  
Zumba

20.30 - 22.00  
MMA - Mixed Martial Arts

## MITTWOCH

8.30 - 9.00  
Functional  
Gesundheitszirkel

14.00 - 14.30  
Gesundheitszirkel

19.00 - 20.00  
Boxen Beginners

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 Advance

20.30 - 22.00  
MMA - Mixed Martial Arts

## FREITAG

9.00 - 9.30  
Figur & Styling  
Zirkel

14.00 - 14.30  
Gesundheitszirkel

Änderungen vorbehalten  
begrenzte Teilnehmerzahl bei allen Kursen