

Kurs- & Trainingstermine

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|--|--|--|--|---|--|
|  | 09:00 – 10:00 Uhr Pilates VITAL* | | | | 10:00 -11:00 Uhr Strong by Zumba®** (in gerader KW) | 10:00 – 11:00 Uhr Präventives Ausdauertraining* ab 15.09.2019 |
| | | | | | | 11:00 - 13:30 Uhr Freies Training/ Open Gym |
| | | 15:30 - 16:30 Uhr FIT 4 KIDS** (6-9 Jahre) | | | 13:00 - 14:00 Uhr Eltern-Kind-Training sh. Terminausschreibung | 11:00 - 12:00 Uhr Eltern-Kind- Boxtraining sh. Terminausschreibung |
| | | 16:30 - 17:30 Uhr FIT 4 TEENS** (10-14 Jahre) | | | 13:00 - 14:00 Uhr Parcours-Training** (5-8 Jahre) Ort: Turnhalle Dellweg | 11:15 - 12:15 Uhr Fördertraining Boxen und Kickboxen* sh. Terminausschreibung |
| | | 17:45 - 18:45 Uhr „Haltung und Bewegung“ Schwerpunkt: CORE* ab 25.09.2019 | | 16:00 - 17:00 Uhr Kickboxen** (6-10 Jahre) | 14:00 - 15:00 Uhr Parcours-Training** (9-13 Jahre) Ort: Turnhalle Dellweg | |
| | 17:30 – 18:30 Uhr Rookie-Boxtraining** (7-13 Jahre) | | 18:00 - 19:00 Uhr Rookie-Boxtraining** (7-13 Jahre) | 17:00 - 18:00 Uhr Kickboxen** (10-14 Jahre) | 15:00 – 16:00 Uhr NERF-BATTLES (9-13 Jahre) Ort: Turnhalle Dellweg sh. Terminausschreibung |  |
| 19:30 – 21:00 Uhr Kickboxen (Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre) | 18:30 – 20:00 Uhr Boxen (Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre) | 19:15 – 20:15 Uhr CrossTraining** (Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre) | 19:30 - 21:00 Uhr Boxen (Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre) | 18:30 - 20:00 Uhr Kickboxen (Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre) | |  |
| | 20:00 – 21:00 Uhr Zumba®** | | | | | Gültig ab 10/2019 |
| Fitness- und Boxclub Großostheim e. V., Babenhäuser Str. 37 (Zufahrt über Umlandstraße!), 63762 Großostheim Telefon: (06026) 9981622 www.facebook.com/fibogo www.boxclub-grossostheim.com | | | | | | |
| * Für diese Kurse ist ein Zusatzbeitrag fällig | | | Eine Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich (Kurs mit Zusatzbeitrag) | | | |
| ** In den Bayerischen Schulferien findet kein Training statt | | | Trainingsort: Turnhalle im Dellweg 10, 63762 Großostheim | | | |