

Kursplan: Ballsaal

12.05.2025 - 18.05.2025

Kursraum 1

TC Training Center
Kleinbahnstrasse 32
47906 Kempen
02152 - 510202
hallo@tc-kempen.de



Montag 12.05.2025	Dienstag 13.05.2025	Mittwoch 14.05.2025	Donnerstag 15.05.2025	Freitag 16.05.2025	Samstag 17.05.2025	Sonntag 18.05.2025
08:30 - 09:30 Rücken	10:00 - 11:30 Hatha Yoga	09:30 - 10:30 Ganzkörpertraining	17:30 - 18:00 Bauchkiller	09:30 - 10:30 Zumba	09:30 - 10:45 Vinyasa Yoga 1.&3. ...	09:15 - 10:15 Les Mills Bodypump
09:30 - 10:30 Pilates	17:30 - 18:00 Les Mills Core	10:30 - 11:30 Pilates	18:00 - 19:00 Zumba	10:30 - 11:30 BodyMove		10:30 - 11:00 Les Mills Bodybalan...
10:30 - 11:30 Rücken	18:00 - 19:00 Step	18:00 - 19:00 Body Styling	19:00 - 20:00 Ganzkörpertraining	19:00 - 19:30 Functional/ HIIT - ...		10:30 - 11:15 Step Anfänger 1.&3....
17:30 - 18:00 Powerbauch	19:00 - 20:00 Rücken	19:00 - 19:30 Functional / HIIT -...	20:00 - 21:00 Hatha Yoga			11:00 - 11:30 Les Mills Core 2.&4...
18:00 - 19:00 Les Mills Bodypump		19:00 - 19:30 Les Mills Bodybalan...				11:15 - 12:15 Step 1.&3.Sonntag
19:15 - 20:15 Les Mills Bodybalan...		19:30 - 20:30 Les Mills Bodypump				

- Balance & Stretc...
- Entspannung
- Figur- & Muskelt...
- Herz- Kreislauf ...
- Kraftausdauer
- Les Mills Bodypu...
- Les Mills Bodyba...
- Les Mills CXWorx...
- Rehasport
- Rücken & Gelenke...

Stand: 16.05.2025