

Kursplan: Ballsaal

04.05.2026 - 10.05.2026

Kursraum 1

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



Montag 04.05.2026	Dienstag 05.05.2026	Mittwoch 06.05.2026	Donnerstag 07.05.2026	Freitag 08.05.2026	Samstag 09.05.2026	Sonntag 10.05.2026
<p>08:30 - 09:30 Rücken</p> <p>09:30 - 10:30 Pilates</p> <p>10:30 - 11:30 Rücken</p> <p>17:30 - 18:00 Powerbauch</p> <p>18:00 - 19:00 Les Mills Bodypump</p> <p>19:15 - 20:15 Les Mills Bodybalan...</p>	<p>10:00 - 11:30 Hatha Yoga</p> <p>17:30 - 18:00 Les Mills Core</p> <p>18:00 - 19:00 Step</p> <p>19:00 - 20:00 Rücken</p>	<p>09:30 - 10:30 Ganzkörpertraining</p> <p>10:30 - 11:30 Pilates</p> <p>18:00 - 19:00 Body Styling</p> <p>19:00 - 19:30 Functional / HIIT -...</p> <p>19:00 - 19:30 Les Mills Bodybalan...</p> <p>19:30 - 20:30 Les Mills Bodypump</p>	<p>17:30 - 18:00 Bauchkiller</p> <p>18:00 - 19:00 Zumba</p> <p>19:00 - 20:00 Ganzkörpertraining</p> <p>20:00 - 21:00 Hatha Yoga</p>	<p>09:30 - 10:30 Zumba</p> <p>10:30 - 11:30 BodyMove</p> <p>19:00 - 19:30 Functional/ HIIT - ...</p>	<p>09:30 - 10:45 Vinyasa Yoga 1.&3. ...</p>	<p>09:15 - 10:15 Les Mills Bodypump</p> <p>10:30 - 11:00 Les Mills Bodybalan...</p> <p>10:30 - 11:15 Step Anfänger 1.&3....</p> <p>11:00 - 11:30 Les Mills Core 2.&4...</p> <p>11:15 - 12:15 Step 1.&3.Sonntag</p>

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

Stand: 08.05.2026