Kursplan: Ballsaal

07.09.2026 - 13.09.2026

Kursraum 1

TC Training Center
Kleinbahnstrasse 32
47906 Kempen

02152 - 510202
hallo@tc-kempen.de

Montag 07.09.2026	Dienstag 08.09.2026	Mittwoch 09.09.2026	Donnerstag 10.09.2026	Freitag 11.09.2026	Samstag 12.09.2026	Sonntag 13.09.2026
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				

Stand: 11.09.2026

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