

# Kursplan **New Galaxy** ab 24.07.2024

<b>Mo</b>	9:00 – 10:00 <b>Bodystyle</b> Dany *	10:00 – 11:00 <b>Rückenfit</b> Dany/Thomas						18:00 – 19:00 <b>World Jumping</b> Jessi	19:00 – 20:00 <b>Cross X</b> Jessi	
<b>Di</b>	9:30 – 10:30 <b>Fit Over 60</b> Thomas/Tom	10:30 – 11:30 <b>WSG</b> Thomas/Tom			15:45 – 16:30 <b>Krav Maga Kids</b> (4–6 Jahre) Selim (Externer Kurs)	16:30 – 17:15 <b>Krav Maga Kids</b> (7-9 Jahre) Selim (Externer Kurs)	17:15 – 18:00 <b>Krav Maga</b> (9-15 Jahre) Selim (Externer Kurs)	18:00 – 19:00 <b>Krav Maga</b> (für Erwachsene) Selim (Externer Kurs)	18:00 – 19:00 <b>Pilates</b> Dany	19:00 – 20:00 <b>Iron Workout</b> Dany
<b>Mi</b>		10:00 – 10:50 <b>Fayo</b> Christine	11:00 – 11:50 <b>Fayo</b> Christine		16:30 – 17:15 <b>Taekwondo</b> (5-7 Jahre) Selim (Externer Kurs)	17:15 – 18:00 <b>Taekwondo</b> (8-15 Jahre) Selim (Externer Kurs)	17:30 – 18:30 <b>Cross X</b> Jerry	18:30 – 19:30 <b>Piloxing</b> Jessi		
<b>Do</b>	9:30 – 10:30 <b>Pilates</b> Dany	10:30 - 11:30 <b>Functional Fitness</b> Dany			15:45 – 16:30 <b>Krav Maga Kids</b> (4–6 Jahre) Selim (Externer Kurs)	16:30 – 17:15 <b>Krav Maga Kids</b> (7-9 Jahre) Selim (Externer Kurs)	17:15 – 18:00 <b>Krav Maga</b> (9-15 Jahre) Selim (Externer Kurs)	18:30 – 19:30 <b>Indoor Cycling</b> Kalli		19:50 – 20:50 <b>WSG</b> Thomas
<b>Fr</b>					16:30 – 17:15 <b>Taekwondo</b> (5-7 Jahre) Selim (Externer Kurs)	17:15 – 18:00 <b>Taekwondo</b> (8-15 Jahre) Selim (Externer Kurs)	17:30 – 19:00 <b>Yoga</b> Melitta	18:00 – 19:00 <b>Krav Maga</b> (für Erwachsene) Selim (Externer Kurs)		
<b>Sa</b>	<b>Eventday – siehe Aushang</b>									
<b>So</b>		10:00 – 11:30 <b>Hatha Yoga</b> Team	9:30 – 10:30 <b>Indoor Cycling</b> Kalli *							

Power Room

Yoga Oase

Box Space

Reha Room

- alle Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt

\*MO – Bodystyle mit Dany am Montag findet immer zweiwöchig für Euch statt.

\*SO – Indoor Cycling mit Kalli findet 2-mal im Monat statt.



# Wochenend Kurs Specials

## August 2024

Datum	Uhrzeit	Kurs	Kursleiter
Samstag, den 03.08.2024	10:30 – 11:30 Uhr	Cross X	Jessi
Sonntag, den 04.08.2024	09:30 – 10:30 Uhr	Indoor Cycling	Kalli
Sonntag, den 04.08.2024	10:00 – 11:30 Uhr	Hatha Yoga	Marion
Samstag, den 10.08.2024	10:30 – 11:30 Uhr	Cross X	Jessi
Sonntag, den 11.08.2024	09:30 – 10:30 Uhr	Indoor Cycling	Kalli
Sonntag, den 11.08.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Hatha Yoga	Anke
Samstag, den 17.08.2024	10:30 – 11.30 Uhr	Hot Tabata	Jerry
Sonntag, den 18.08.2024	10:00 – 11:30 Uhr	Hatha Yoga	Marion
Samstag, den 24.08.2024	10:30 – 11:30 Uhr	Cross X	Jessi
Samstag, den 24.08.2024	13:30 – 14:45 Uhr	Bungee	Dany
Sonntag, den 25.08.2024	10:00 – 11:30 Uhr	Hatha Yoga	Anke
Samstag, den 31.08.2024	10:30 – 11:30 Uhr	Cross X	Jerry



**NG** **NEW GALAXY**  
fit&healthclub

