



Kursplan Treff05

Montag	Mittwoch	Freitag
09:30 – 10:30 Uhr Hockergymnastik	09:00-09:45 Uhr Bodyworkout	
	10:00-10:45 Uhr Hockergymnastik	
		11:30-12:15 Uhr Funktionelles Training
15:00-16:00 Uhr Starke Kids Kita- Kinder		15:00-18:00 Uhr Stahlnetz Krefeld
16:00-17:00 Uhr Starke Kids Grundschulkinder		

Kontakt:

treff05@krefeld05.de



Kursplan – Fitnessboxen

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Sonntag
17:00-18:00 Uhr Boxen Minis (6-8 Jahre)		17:00-18:00 Uhr Boxen Minis (6-8 Jahre)	17:00-19:00 Uhr Boxen Open Gym
18:00-19:00 Uhr Boxen Kids (9-11 Jahre)	18:00-19:00 Uhr Boxen Minis + Kids (6-12 Jahre)	18:00-19:00 Uhr Boxen Kids (9-11 Jahre)	
19:00-20:00 Uhr Boxen Teens (12-15 Jahre)	19:00-20:00 Uhr Boxen Teens + Erwachsene (ab 16 Jahre)	19:00-20:00 Uhr Boxen Teens (12-15 Jahre)	
20:00-21:00 Uhr Boxen Erwachsene (ab 16 Jahre)		20:00-21:00 Uhr Boxen Erwachsene (ab 16 Jahre)	

Kontakt:
treff05@krefeld05.de