

# KURSPLAN



MONTAG	DIENSTAG		MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
				10.00 - 10.45 Fit im Alter Tower / Zirkel Ida		<b>SEMINARE UND WORKSHOPS</b> z.B.  SelfDefence-Schulungen für Kinder und Erwachsene  Tanz- / Artistikworkshops für Kinder und Jugendliche  Grapplingseminare für Kinder und Erwachsene  Ernährungseminare für Kinder und Erwachsene  Hundeseminar Angst vor Hunden / Verhalten bei freilaufenden Hunden für Kinder und Erwachsene  Gewaltpräventionsschulungen für Kinder und Erwachsene  Seminar Mobbing / Gefahren bei Nutzung von Social Media für Kinder und Jugendliche	10.00 - 11.00 Fitnessboxen / Selbstverteidigung für Menschen mit Beeinträchtigung Jermaine / Peter
		15.00 - 15.50 Combat Kids 3 - 6 Jahre Jermaine	15.00 - 15.45 Zumba Kids Junior 3 - 6 Jahre	15.00 - 15.50 Combat Kids 3 - 6 Jahre Jermaine			11.00 - 12.00 Kurspecials Susanne
16.00 - 16.50 Zumba Kids Junior 3 - 6 Jahre		16.00 - 16.50 Combat Kids Anfänger 7 - 10 Jahre Jermaine	15.45 - 16.30 Zumba Kids 7 - 11 Jahre	16.00 - 16.50 Combat Kids Anfänger 7 - 10 Jahre Jermaine	16.00 - 16.45 Eltern / Kind Combat ab 3 Jahre Jermaine		14.00 - 14.45 Sport und Bewegung für Menschen mit Demenz und deren Angehörige
17.00 - 17.50 Zumba Kids 7 - 11 Jahre		17.00 - 17.50 Combat Kids Fortgeschrittene 7 - 10 Jahre Jermaine	17.00 - 17.50 Rücken & Bauch Susanne	17.00 - 17.50 Combat Kids Fortgeschrittene 7 - 10 Jahre Jermaine	16.45 - 17.30 Sport Kids 3 - 6 Jahre		
18.00 - 18.50 Bodystyling Susanne	18.00 - 19.00 Eltern / Kind Bootcamp Jonny	18.00 - 18.50 Combat Teens 11 - 14 Jahre Jermaine	18.00 - 18.50 Bodystyling Susanne	18.00 - 18.50 Combat Teens 11 - 14 Jahre Jermaine	17.30 - 18.15 Sport Kids 7 - 11 Jahre		
19.00 - 20.30 Yoga Jeanette	19.00 - 20.00 Bootcamp am Tower Jonny	19.15 - 20.00 Zumba José Antonio	19.15 - 20.00 Zumba / Tabata Workout Vanessa	19.00 - 19.45 Fitnessboxen Jermaine			
		20.00 - 21.00 Fitnessboxen Jermaine					



MO - FR 07.00 UHR BIS 22.00 UHR  
SA & SO 08.30 UHR BIS 21.00 UHR

Gültig ab 23.04.2024  
Aktueller Kursplan auf [www.limit-less.de](http://www.limit-less.de)  
0209/81822722

\*Update folgt

\*Bitte pünktlich erscheinen! 5 min. nach Beginn kein Einlass. Teilnahme auf eigenes Risiko, Verletzungsgefahr, Änderungen vorbehalten. Mindestteilnehmerzahl: 3