



ELSON
SPORT & FITNESS

DER KURSPLAN

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Sonntag

Kids Level I
(6-10 Jahre)
16:00-16:45

Kids Level I
(4-6 Jahre)
16:00-16:45

Kids Level I
(6-10 Jahre)
16:00-16:45

Kids Level I
(4-6 Jahre)
16:00-16:45

„Special Training“
*wird über FB bekannt
gegeben

Kids Level II
(Ab Orange)
17:00-17:45

Kids Level I
(6-10 Jahre)
17:00-17:45

Kids Level II
(Ab Orange)
17:00-17:45

Kids Level I
(6-10 Jahre)
17:00-17:45

Kids Level II
(Ab Orange)
17:00-17:45

TaeBo
18:00-18:50

Langhantel Workout
18:00-18:50

Langhantel Workout
18:00-18:50

Tae Bo
18:00-18:50

Karate Erw.
Im Elson Sport
19:00-19:45

Karate Erw.
Im Talent Campus
19:00-19:45

Karate Erw.
Im Elson Sport
19:00-19:45

KravMaga
19:00-19:50

Tae Bo
19:00-19:50

KravMaga
19:00-19:50

Boom Boxing
20:00-20:50

Fitness - Kickboxen
20:00-20:50

LA.Box Camp
20:00-20:50

Fitness - Kickboxen
20:00-20:50

Melde Dich über unsere App an!

Über die eFit APP kannst Du Dich ganz bequem und ohne Wartezeiten für Dein Training anmelden! Einfach die App im Google Play- oder Apple Store herunterladen, anmelden und schon kannst Du unser Angebot nutzen. Die Infos dazu werden per Email gesendet.

Unsere Senioren 60+ sowie alle Personen, die zu einer Risikogruppe gehören,

können von 10:00 - 11:30 Uhr oder von 13:30 - 15:00 Uhr ins Training kommen. Die Senioren 60+ brauchen keine APP um sich anzumelden – wir melden sie vor Ort an.

Kids Level I: Weiss – halborange Gurt
Kids Level II: Ab orange Gurt