



**ELSON**  
SPORT & FITNESS

## KURSPLAN



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

„Special Training“  
(Infos via facebook/Website)

11:00-12:00

**TaeBo Einsteiger**

12:00-12:50

**TaeBo Einsteiger**

12:00-12:50

**TaeBo Einsteiger**

18:00-19:00

**Karate Kids  
Einsteiger**

18:00-18:45

**Karate Kids  
Fortgeschritten**

18:00-19:00

**Karate Kids  
Einsteiger**

18:00-18:45

**Karate Kids  
Fortgeschritten**

18:00-19:00

**Langhantel Workout**

18:00-18:45

**Langhantel Workout**

18:00-18:45

**TaeBo Fortgeschritten**

19:00-20:00

**Karate Kids  
Fortgeschritten**

19:00-19:45

**KravMaga**

19:00-20:00

**Karate Erwachsene  
Kata**

19:00-19:45

**TaeBo Einsteiger**

19:00-20:00

**TRX**

19:10-20:00

**TaeBo Fortgeschritten**

19:00-20:00

**TRX**

19:10-20:00

**KravMaga**

20:00-21:00

**La Box Camp**

20:15-21:15

**Karate Erwachsene  
Einsteiger**

20:00-21:00

**La Box Camp**

20:15-21:15

**Karate Erwachsene  
Fortgeschritten**

20:00-21:00

**Karate Erwachsene  
Fortgeschritten**

20:00-21:00