Kursplan Limitless Buer

Stand 14.10.26. Kids & Teens Kurse sind gelb hinterlegt. Aktuelle Änderungen im Studio.

Montag

15:00 – 15:45
Dance School by Lorena
3–6 Jahre

16:00 – 16:45
Dance School by Lorena
3–6 Jahre

17:00 – 17:45
Dance School by Lorena
7–11 Jahre

17:00 – 18:00
Sport Teens
Trainingsfläche
Ab 10 Jahren

18:00 – 18:50
Bodystyling
mit Susanne

19:00 – 20:30
Yoga
mit Jeanette

Dienstag

09:00 – 09:45
REHA

10:00 – 10:45
REHA

15:00 – 15:45
Self Defence Minis
Ab 3 Jahren

16:00 – 16:45
Self Defence Kids
6–9 Jahre

17:00 – 17:45
Self Defence Kids Pro
6–9 Jahre

17:00 – 18:00
Sport Teens
Trainingsfläche
Ab 10 Jahren

18:00 – 18:45
Self Defence Teens
Ab 10 Jahren

19:15 – 20:00
Zumba

Mittwoch

15:00 – 15:45
Dance School by Lorena
3–5 Jahre

16:00 – 16:45
Dance School by Lorena
6–9 Jahre

16:00 – 17:00
Sport Teens
Trainingsfläche
Ab 10 Jahren

16:45 – 17:15
Eltern-Kind Fitness Workout
Ab 3 Jahren

17:00 – 18:00
Showdance by Lorena
10–14 Jahre

17:30 – 18:20
Rücken & Bauch
mit Susanne

18:20 – 19:10
Bodystyling
mit Susanne

18:30 – 19:30
Open Class Dance
Ab 16 Jahren

19:30 – 20:30
Heels Class Beginner

Donnerstag

10:00 – 10:45
Fit im Alter

11:00 – 11:45
Bewegte Sicherheit

12:00 – 12:45
Thai & Kickboxen Beginner

13:00 – 13:45
Thai & Kickboxen Pro

15:00 – 15:45
Self Defence Minis
Ab 3 Jahren

16:00 – 16:45
Self Defence Kids
6–9 Jahre

17:00 – 17:45
Self Defence Kids Pro
6–9 Jahre

17:00 – 18:00
Sport Teens
Trainingsfläche
Ab 10 Jahren

18:00 – 18:45
Self Defence Teens
Ab 10 Jahren

18:00 – 18:45
Pilates

19:00 – 19:45
Zumba

Freitag

15:30 – 16:15
Sport Kids
Ab 2 Jahren

16:30 – 17:15
Sport Kids
Ab 2 Jahren

16:30 – 17:30
Sport Teens
Trainingsfläche
Ab 10 Jahren

Samstag

11:00 – 12:30
Yoga
mit Jeanette

12:30 – 13:15
Eltern-Kind Tanzen
Ab 3 Jahren

13:30 – 14:30
Hip Hop
Offen für alle, auch Nichtmitglieder
Ab 5 Jahren

Kursspecial
Monatlich, jeden 1. Samstag
mit Susanne

Sonntag

10:00 – 11:00
Boxen für Menschen mit Beeinträchtigung

11:15 – 12:00
Sport Kids
Ab 2 Jahren

11:15 – 12:15
Sport Teens
Trainingsfläche
Ab 10 Jahren

14:00 – 14:30
Bewegungsangebot für Menschen mit Demenz