




	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
 Fitnesskurse & Gymnastikkurse	10:00-11:00 R1 Reha-Kurs (A)	10:00-11:00 R1 Pilates	15:45-16:30 R3 Reha-Kurs (A)	09:00-10:00 R3 Pilates	18:00-19:00 R1 BBP	14:15-15:00 R3 Reha I	
	17:30-18:30 R1 W.S.G.	16:00-17:00 R1 Reha I	18:00-19:00 R1 Body Burn	10:00-11:00 R1 Sanft. Rückentr. (F)			
	18:00-19:00 R3 Body Burn	17:00-18:00 R1 Reha II		11:00-12:00 R1 Sanft. Rückentr. (A)			
	18:30-19:30 R1 Pilates I	18:00-19:00 R3 Zumba		17:30-19:00 R3 Yoga			
	19:30-20:00 R1 Faszientraining						

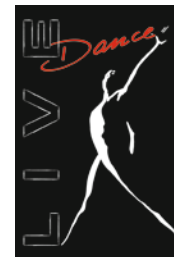
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
 Tanzen	20:00-21:00 R3 Dance Stylez (A)	19:00-20:00 R3 Ballett (A)	19:00-20:00 R1 Ballett (M)	19:00-20:00 R3 Modern	19:00-20:00 R3 Flamenco		
		20:00-21:00 R3 Tap-Dance	20:00-21:00 R3 Bauchtanz	19:00-20:15 R1 Flamenco (M)	19:00-20:00 R1 Ballett (F)		
				20:00-21:00 R3 Jazz (offen)			
				20:30-21:45 R1 Flamenco (F)			

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
 Kampfsport	19:00-20:00 R2 Ladies Fight	18:00-19:00 R2 Taekwondo (A)	19:00-20:00 R2 Fit Box	19:30-20:30 R2 Thaiboxen (F)	18:00-19:00 R2 Taekwondo (A)		
	20:00-21:00 R2 Capoeira (NEU)	18:00-19:00 R1 Krav Maga	20:00-21:30 R2 Tai Chi	20:30-21:30 R2 Kung Fu	19:00-20:00 R2 Taekwondo (F)		
		19:00-20:00 R1 Thaiboxen (A)			20:00-21:00 R1 Krav Maga		
		19:00-20:00 R2 Taekwondo (F)			20:00-21:00 R2 MMA (NEU)		
		20:00-21:00 R1 Kung Fu			20:00-21:00 R3 Wettkampftraining		

Kinderkurse



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
15:30-16:15 R2 3-4 Jahre Little Dragons	17:00-18:00 R2 7-12 Jahre Taekwondo (A)	15:30-16:15 R2 3-4 Jahre Little Dragons	15:00-16:00 R1 3-6 Jahre T+M Früherz.*	17:00-18:00 R2 7-12 Jahre Taekwondo (A)		
16:15-17:00 R2 4-5 Jahre Little Dragons	18:00-19:00 R2 ab 12 Jahre Taekwondo (A)	16:15-17:00 R2 4-5 Jahre Little Dragons	16:00-17:00 R1 6-9 Jahre (offen) Ballett (A)	16:00-17:00 R1 9-16 Jahre Jazz		
18:00-19:00 R2 Ab 10 Jahre Thaiboxen		16:00-17:00 R1 8-13 Jahre Ballett (M)	17:00-18:00 R1 10-14 Jahre (offen) Ballett (A)	17:00-18:00 R1 8-13 Jahre Ballett (M/F)		
		17:00-18:00 R1 10-14 Jahre Ballett (F)	17:00-18:00 R2 Ab 10 Jahre Thaiboxen	17:00-18:00 R3 3-6 Jahre Flamenco		
		17:30-18:30 R3 ab 8 Jahre Hip Hop		18:00-19:00 R3 8-14 Jahre Flamenco		
				18:00-19:00 R2 ab 12 Jahre Taekwondo (A)		



FIGHT AREA
Kampfsportakademien

Öffnungszeiten

Montag - Freitag 09:00 - 22:30 Uhr
Samstag 10:00 - 20:00 Uhr
Sonntag & Feiertag 10:00 - 18:00 Uhr

* tänzerische und musikalische Früherziehung

Körperwerkstatt

Hermannshöhe 7b
44789 Bochum

Telefon: (0234) 311568
Email: info@koerperwerkstatt.de

www.koerperwerkstatt.de