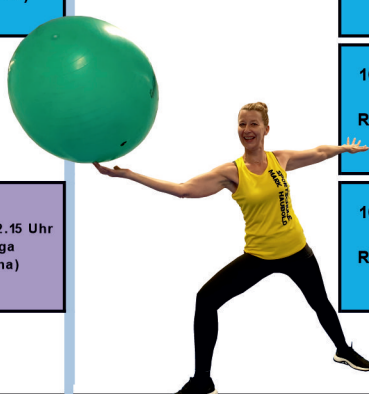
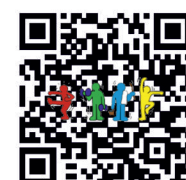


Kursprogramm ab dem 25.08.2025

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
Kursraum	Zirkelraum	Dojo	Kursraum	Spinningraum	Dojo	Kursraum	Zirkelraum	Dojo	Kursraum	Zirkelraum	Dojo	Kursraum	Spinningraum	Dojo
Öffnungszeiten: 8.30 Uhr bis 21.30 Uhr			8.30 Uhr bis 21.30 Uhr			8.30 Uhr bis 21.30 Uhr			8.30 Uhr bis 21.30 Uhr			8.30 Uhr bis 21.30 Uhr		
														
														
9.15 - 10.00 Uhr REHA- Sport (Sören)			9.30 - 10.15 Uhr Funktions- training (Düse)			9.15 - 10.00 Uhr REHA- Sport (Düse)			9.30 - 10.15 Uhr REHA- Sport (Düse)			9.15 - 10.00 Uhr REHA- Sport (Düse)		
10.00 - 10.45 Uhr REHA- Sport (Düse & Sören)			10.00 - 10.45 Uhr REHA- Sport (Düse)			10.00 - 10.45 Uhr REHA- Sport (Düse)			10.15 - 11.00 Uhr REHA- Sport (Düse)			10.00 - 10.45 Uhr REHA- Sport (Düse)		
10.00 - 10.45 Uhr Funktions- training (Düse)			10.45 - 11.30 Uhr REHA- Sport (Düse)			10.45 - 11.15 Uhr Funktions- training (Düse)			11.00 - 11.30 Uhr Funktions- training (Düse)			10.45 - 11.15 Uhr Funktions- training (Düse)		
11.00 - 12.15 Uhr Yoga (Lena)														
Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
Kursraum	Zirkelraum	Dojo	Kursraum	Spinningraum	Dojo	Kursraum	Zirkelraum	Dojo	Kursraum	Zirkelraum	Dojo	Kursraum	Zirkelraum	Dojo
16.15 - 17.00 Uhr REHA- Sport (Düse)			16.00 - 17.00 Uhr Karate Anfänger- lehrgang			16.00 - 17.00 Uhr Karate Flöhe (Hau)			16.00 - 17.00 Uhr Karate Anfänger- lehrgang			16.00 - 17.00 Uhr REHA- Sport Lebenshilfe (Düse)		
17.00 - 17.45 Uhr REHA- Sport (Düse)			17.00 - 17.45 Uhr Karate Anfänger			17.00 - 18.15 Uhr Karate Fortgeschrittene			17.30 - 18.30 Uhr Schlingen - Training (Christian)			17.00 - 18.15 Uhr Karate Fortgeschrittene		
17.45 - 18.30 Uhr REHA- Sport (Düse und Sergej)			17.45 - 18.30 Uhr REHA- Sport (Düse)			17.45 - 18.30 Uhr REHA- Sport (Düse)			17.00 - 18.15 Uhr Karate Anfänger			16.00 - 17.15 Uhr Yoga (Lena)		
18.00 - 19.00 Uhr H.I.I.T. Workout (Jörg)			18.15 - 19.30 Uhr Karate Wettkampf- karate Kumite (Hau)			18.30 - 19.30 Uhr Dumbell Fit (Tessa und Christian)			18.30 - 19.30 Uhr Body Forming (Margitt und Jörg)			18.00 - 19.00 Uhr Karate Inklusionskurs (Niklas)		
18.15 - 19.30 Uhr Kumite für Kids			18.30 - 19.30 Uhr Rücken - Fit (Margitt)			18.15 - 19.30 Uhr Wettkampf- karate Kumite (Hau)			18.15 - 19.30 Uhr Wettkampf- karate Kumite (Hau)			18.15 - 19.30 Uhr Wettkampf- karate Kumite (Hau)		
19.00 - 20.15 Uhr Kick- Boxen (Amjad)			19.30 - 21.00 Uhr allgemeines Karate Training			18.30 - 19.30 Uhr Spinning (Sergej)			19.30 - 20.45 Uhr Kick- Boxen (Amjad)			19.00 - 20.15 Uhr Prüfungs- programm Karate		
														

www.sportschule-haubold.de