

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit im Westen 8.30 - 10 Uhr		Fit im Westen 8.30 - 10 Uhr		Fit im Westen 8.30 - 10 Uhr
Mädelsworkout (Mädels ab 10 Jahre) 15-16 Uhr			15.-15.50 Uhr Musisch Kreative Früherziehung 3-5 J.	
Teens Functional Workout (Jungs ab 10 Jahre) 16-17 Uhr		Golden Workout (Einstieg für Fit im Westen) 17-18.30 Uhr	16-16.50 Uhr Kinderballett 6-10 Jahren	
Fit im Westen 17-18.30 Uhr		Fit im Westen 18.30-20 Uhr	17-17.50 Uhr Dancemix Kids 6-10 Jahren	
Klassisches PT Training Zielumsetzung von Muskelaufbau, Körperhaltung, Ausdauerverbesserung, Sportspezifisches Training TERMINVEREINBARUNG telefonisch oder Email		Kids Training mit Franca	Musisch- kreative Erziehung für die Kleinen - die ersten Schritte in Richtung Tanzen, Ballett und sämtliche Rhythmische Bewegungen Kinderballett und Dancemix für Kids ab dem Schulalter für Jungs und Mädels	
Mädelsworkout	Functional Training für Mädchen ab 10 Jahren. Wenig Gewicht, viele Körperübungen, Koordination und Balance mit Ausdauer. Ein tolles Basistraining für Mädels unter sich.	Fit im Westen	Functional Training für jeden der fitte werden möchte. Ganzkörpertraining mit wöchentlicher Abwechslung. Vorallem Sportfreunde, die sich gerne auspowern, kommen hier voll und ganz auf ihre Kosten.	
Teens Functional Workout	Functional Training für Mädchen ab 10 Jahren. Wenig Gewicht, viele Körperübungen, Koordination und Balance mit Ausdauer. Ein tolles Basistraining für Mädels unter sich.	Golden Workout	Ein optimaler Einstieg für alle, die wieder sportlich aktiv werden, Gewicht verlieren und sich nicht gleich dem "Fit im Westen" Programm unterziehen wollen.	