KURSPLAN | sportsCircle e.V. |

Trainingsort

sportsCircle the lounge
BUDO/FIT/PERFORMANCE
Castroper Straße 205a,
44791 Bochum

Stand: Januar 2026

FT-Raum = Functional Training Raum/Dojang | K-Raum = Kurs Raum/Dojang | OG-Raum = Training Raum

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
09:30-10:45		EXTERN Fit-Dank-Baby (K-Raum)					
10:00-11:00					FITNESS 50+ (K-Raum)		
11:00-12:15		EXTERN Fit-Dank-Baby (K-Raum)					
16:15-17:15	EXTERN mugabo MG (F-Raum)				EXTERN mugabo MG (F-Raum)		
17:15-18:15	EXTERN mugabo MG (F-Raum)						
15:00-16:00		EXTERN nappydancers MG (F-Raum)	EXTERN nappydancers MG (F-Raum)				
16:00-17:00				EXTERN mugabo MG (F-Raum)			
16:00-17:00		EXTERN nappydancers MG (F-Raum)	EXTERN nappydancers MG (F-Raum)	EXTERN Grazia Gym. (K-Raum)			
17:00-18:00		EXTERN happydancers MG (F-Raum)	EXTERN happydancers MG (F-Raum)	EXTERN Grazia Gym. (K-Raum)			
17:00-18:00	TKD Kids GR I (7-12) (K-Raum)		TKD Kids GR I (7-12) (K-Raum)		TKD Kids GR I (7-12) (K-Raum)		
17:30-20:00				EXTERN Krav Maga JG (K-Raum)			
18:00-19:00	TKD Kids GR II (7-12) (K-Raum)		TKD Kids GR II (7-12) (K-Raum)		TKD Kids GR II (7-12) (K-Raum)		
18:30-20:00		EXTERN Krav Maga JG I+II (K-Raum+FT-Raum)					
19:00-20:15	TKD Jgdl./Erwachsene (K-Raum)		TKD Jgdl./Erwachsene (K-Raum)		TKD Jgdl./Erwachsene (K-Raum)		
	Wirbelsäulengymnastik						
17:30-18:30	Gruppe 1						
18:30-19:30	Gruppe 2						
	KGM Langendreer (Gemeindehaus) Alte Bahnhofstraße 28, 44892 Bochum						