

Trainingsplan

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
					BJJ Jugendliche ab 10 J. 09:30 - 10:30 Uhr	
Kampfkatten Minis Grundkurs 10 Wochen 15:30 - 16:30 Uhr		Kickboxen / Boxen Kinder ab 6 J. 15:45 - 16:30 Uhr			BJJ Erwachsene ab 15 J. 10:30 - 12:00 Uhr	Open Mat Für alle 10:00 - 12:00 Uhr (nach Absprache)
Kickboxen / K1 Jugendliche ab 9 J. 17:00 - 18:00 Uhr		Boxen Jugendliche ab 9 J. 17:00 - 18:00 Uhr	BJJ Jugendliche ab 10 J. 17:30 - 18:30 Uhr	Kickboxen / K1 Jugendliche ab 10 J. 17:00 - 18:00 Uhr		
Kickboxen / Fitness Erwachsene ab 15 J. 18:15 - 19:15 Uhr		Boxen / Fitness Erwachsene ab 15 J. 18:15 - 19:15 Uhr	BJJ Erwachsene ab 15 J. 18:30 - 20:00 Uhr	Kickboxen / Fitness Erwachsene ab 15 J. 18:15 - 19:15 Uhr		
Kickboxen / K1 Fortgeschrittene & Wettkämpfer 19:30 - 21:00 Uhr		Boxen Fortgeschrittene & Wettkämpfer 19:30 - 21:00 Uhr		Kickboxen / K1 Fortgeschrittene & Wettkämpfer 19:30 - 21:00 Uhr		

Unverbindliche Probetrainings immer zu Kurszeiten möglich!
Kleingruppen- und Personal Trainings nach Absprache flexibel buchbar!

