KURSPLAN

Montag

Raum 1	Raum 2	Raum 3
Kinderkarate 3-5 Jahre 15:45 - 16:30 Uhr	Freies Training	Freies Training
Kinderkarate 6-8 Jahre 16:30 - 17:15 Uhr		
Kinderkarate 9-13 J.ahre 17:15 - 18:15 Uhr		
KRAV MAGA Erwachsene 18:30 - 19:45 Uhr	Powerloop 18:30 - 19:30 Uhr	
Kickboxen 19:45 - 21:00 Uhr	Boxen 45+ 19:30 - 20:30 Uhr	
Freies Training	Boxen 20:30 - 21:45 Uhr	

Dienstag

Raum 1	Raum 2	Raum 3
BJJ KIDS ab 9-13 Jahre 17:00 - 18:00 Uhr	Freies Training	Freies Training
Frauen Kickboxen 18:15 - 19:15 Uhr		
Boxen 19:15 - 20:30 Uhr		
Thaiboxen 20:30 - 21:45 Uhr		

Mittwoch

Raum 1	Raum 2	Raum 3
Kinderkarate 3-5 Jahre 15:45 - 16:30 Uhr	Freies Training	Freies Training
Kinderkarate 6-8 Jahre 16:30 - 17:15 Uhr		
Kinderkarate 9-13 Jahre 17:15 - 18:15 Uhr		
Kick- / Thaiboxen 18:30 - 19:45 Uhr		
Grappling Beginner & Advanced 19:45 - 21:00 Uhr		
	Box / Kick / Thai Sparring 20:00 - 21:00 Uhr	

Donnerstag

Raum 1	Raum 2	Raum 3
KRAV MAGA Kids 9-13 Jahre 17:00 - 18:00 Uhr	Powerloop 17:15 - 18:15 Uhr	Freies Training
Kick- / Thaiboxen 18:15 - 19:30 Uhr	Boxen 45+ 18:30 - 19:30 Uhr	
Frauen Kickboxen 19:30 - 20:30 Uhr	Freies Training	
Boxen 20:30 - 21:45 Uhr		

Freitag

Raum 1	Raum 2	Raum 3
Kinder Kampftraining 17:00 - 18:00 Uhr	Freies Training	Freies Training
KRAV MAGA Kids 9-13 Jahre 18:00 - 19:00 Uhr	Pratzen Training 18:00 - 19:15 Uhr	
KRAV MAGA Erwachsene 19:00 - 20:15 Uhr	Box / Kick / Thai Sparring 19:15 - 20:15 Uhr	

Samstag

Raum 1	Raum 2	Raum 3
Frauen Kickboxen 10:00 - 11:00 Uhr	Freies Training	Freies Training
Grappling Beginner 11:00 - 12:00 Uhr		
Grappling Advanced 12:00 - 13:30 Uhr		
Freies Training		

Unsere täglichen Öffnungszeiten:

Montags	15:30 - 21:45 Uhr	Donnerstags	17:00 - 21:45 Uhr
Dienstags	17:00 - 21:45 Uhr	Freitags	17:00 - 20:15 Uhr
Mittwochs	15:30 - 21:00 Uhr	Samstags	10:00 - 15:00 Uhr