



KURSPLAN

ALLE KURSE IM UEBERBLICK



RAUM 1
HAUPTFLÄCHE

RAUM 2
AKADEMIE

ZEIT	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG SPECIAL
	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	
09:00 10:00			FITNESSBOXEN	OPEN GYM			KICKBOXEN ALL LEVELS	OPEN GYM			OPEN GYM & FIGHT TEAM 11:00 – 14:00 11:00 – 12:00 FREIES TRAINING 12:00 – 13:00 TECHNIK & PRATZEN 13:00 – 14:00 SPARRING COACH'S CORNER 12:00 – 13:00 • KAMPFANALYSE • ERNÄHRUNG • WETTKAMPFPLANUNG • FRAGEN AN DEN COACH * ENTFÄLLT BEI WETTKÄMPFEN UND VERANSTALTUNGEN.
10:00 11:00			QI GONG & MOBILITY								
17:00 18:00	DRAGONS 6 – 11 JAHRE	LITTLE DRAGONS 4 – 6 JAHRE	KINDER- KICKBOXEN FORTGESCHRITTENE	DRAGONS 6 – 11 JAHRE	DRAGONS 6 – 11 JAHRE	LITTLE DRAGONS 4 – 6 JAHRE	KINDER- KICKBOXEN FORTGESCHRITTENE	DRAGONS 6 – 11 JAHRE	MUAY THAI JUGEND		
18:15 19:15	KICKBOXEN ANFÄNGERKURS		FITNESSBOXEN	RINGEN KINDER BIS ERWACHSENE 18:00-19:30 SEMINAR SEPTEMBER	FRAUEN KICKBOXEN 18:15-19:45	MUAY THAI JUGEND	FITNESSBOXEN		KICKBOXEN TECHNIK 18:00 – 19:30	BOXEN MIT YOUSSEF 18:00 – 19:30	
19:30 21:00	FITNESSBOXEN MIT SARAH	FIGHT TEAM (MUAY THAI ERWACHSENE)	MUAY THAI & KICKBOXEN FORTGE- SCHRITTENE		SEMINARE 19:45 - 21:15	FIGHT TEAM	MUAY THAI ERWACHSENE MIT ANDREAS	FIGHT TEAM	OPEN GYM	RINGEN KINDER BIS ERWACHSENE AB NOVEMBER	



STUNDENPLAN ALS PDF HERUNTERLADEN →