

TRAININGSPLAN

2023



| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| OPEN FLOOR (freies Training) | OPEN FLOOR (freies Training) | OPEN FLOOR (freies Training) | OPEN FLOOR (freies Training) | OPEN FLOOR (freies Training) | OPEN FLOOR (freies Training) |
| OPEN FLOOR | OPEN FLOOR | 16:30 – 17:15 Kickboxen Höllenkinder 3 - 6 J. | OPEN FLOOR | OPEN FLOOR | Wechselnde Workshops MMA, BJJ, Fitness-Kurse etc. |
| OPEN FLOOR | OPEN FLOOR | 17:30 – 18:30 Kickboxen Kids 7 - 11 J. | OPEN FLOOR | 17:15 – 18:15 Kickboxen Kids 7 - 11 J. | OPEN FLOOR |
| 18:30 – 20:00 Cross-Fitness- Kickboxen Jug. ab 12 J. + Erwachsene | 18:30 – 19:30 Halle blockiert für Firmen Fitness | 19:00 – 20:30 Kickboxen Jug. ab 12 J. + Erwachsene | 18:30 – 19:30 Halle blockiert für Firmen Fitness | 18:30 – 19:30 Kickboxen Anfänger Jug. ab 12 J. + Erwachsene | OPEN FLOOR |
| 20:15 – 21:45 Cross-Fitness- Kickboxen Jug. ab 12 J. + Erwachsene | OPEN FLOOR | OPEN FLOOR | 20:00 – 21:00 Power-Fitness Jug. ab 12 J. + Erwachsene | 19:30 – 21:00 Kickboxen Fortgeschrittene Jug. ab 12 J. + Erwachsene | OPEN FLOOR |

⚙ Trainingszeiten und Kurse können nach Bedarf und auf Anfrage variieren. ⚙ OPEN FLOOR 8 – 22 Uhr, außerhalb der Kurszeiten