

TRAININGSPLAN

2024



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
OPEN FLOOR	OPEN FLOOR	16:30 – 17:15 Kickboxen <i>Höllenkinder</i> 3 - 6 J.	OPEN FLOOR	OPEN FLOOR	Wechselnde Kurse Bekanntgabe der Kurse + Zeiten in WhatsApp-Gruppe
OPEN FLOOR	OPEN FLOOR	17:30 – 18:30 Kickboxen Kids 7 - 11 J.	17.00-18.30 Kickboxen Pointfighting Jug. ab 12 J. + Erwachsene	17:30 – 18:30 Kickboxen Kids 7 - 11 J.	1.Samstag/Monat Fitness-Boxen 2.Samstag/Monat Zumba + Workout 3.+4. Samstag/Monat MMA, Yoga oder Langhanteltraining (Kurse können variieren)
18:30 – 20:00 Cross-Fitness 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 NUR Anfänger Jug. ab 12 J. + Erwachsene	OPEN FLOOR
20:15 – 21:45 Fighter-Fitness Jug. ab 12 J. + Erwachsene	19:30 – 21:00 Vollkontakt / K1 NUR Fortgeschrittene Erwachsene	OPEN FLOOR	20:00 – 21:00 Power-Fitness Jug. ab 12 J. + Erwachsene	19:30 – 21:00 Kickboxen NUR Fortgeschrittene Erwachsene	OPEN FLOOR

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