

TRAININGSPLAN

2024



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 Drachenkinder 3 - 6 J.	OPEN FLOOR	OPEN FLOOR	Wechselnde Kurse Bekanntgabe der Kurse + Zeiten in WhatsApp-Gruppe
OPEN FLOOR	17:00 – 18:30 Cross-Fitness Jug. ab 12 J. + Erwachsene	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.	Fitness-Kickboxen, Zumba + Workout, MMA, Yoga, Langhanteltraining, Cross Fitness
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 Vollkontakt / K1 NUR Fortgeschrittene Erwachsene	OPEN FLOOR	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 6 – 24 Uhr, außerhalb der Kurszeiten