

# TRAININGS- UND KURSZEITEN

## BREITNAU 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 <b>Kickboxen</b> <i>Drachenkinder</i> 3 - 6 J.	OPEN FLOOR	OPEN FLOOR	09:15 – 10:15 <b>Yoga &amp; Pilates</b> <b>Mit Franzi</b> Wöchentlich im Wechsel
OPEN FLOOR	17:00 – 18:30 <b>Cross-Fitness</b> Jug. ab 12 J. + <b>Erwachsene</b>	17:30 – 18:30 <b>Kickboxen Kids</b> 7 - 11 J.	17:00 – 18:30 <b>Kickboxen</b> <b>Pointfighting</b> Jug. ab 12 J. + <b>Erwachsene</b>	17:30 – 18:30 <b>Kickboxen Kids</b> 7 - 11 J.	OPEN FLOOR
18:30 – 20:00 <b>Cross-Fitness</b> Jug. ab 12 J. + <b>Erwachsene</b>	18:30 – 19:30 Halle blockiert für Firmen Fitness	18:30 – 19:30 <b>Kickboxen</b> <b>NUR</b> Anfänger Jug. ab 12 J. + <b>Erwachsene</b>	18:30 – 19:30 Halle blockiert für Firmen Fitness	18:30 – 19:30 <b>Kickboxen</b> <b>NUR</b> Anfänger Jug. ab 12 J. + <b>Erwachsene</b>	OPEN FLOOR
20:15 – 21:45 <b>Vollkontakt / K1</b> <b>NUR</b> Fortgeschrittene <b>Erwachsene</b>	19.45-21.15 <b>MMA</b> <b>mit Philipp</b> -14-tägig - (gerade KW)	19:30 – 21:00 <b>Kickboxen</b> <b>NUR</b> Fortgeschrittene <b>Erwachsene</b>	20:00 – 21:00 <b>Power-Fitness</b> Jug. ab 12 J. + <b>Erwachsene</b>	19:30 – 21:00 <b>Kickboxen</b> <b>NUR</b> Fortgeschrittene <b>Erwachsene</b>	OPEN FLOOR

■ Trainingszeiten und Kurse können nach Bedarf und auf Anfrage variieren. ■ **OPEN FLOOR** 6 – 24 Uhr, außerhalb der Kurszeiten