Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				Minis 3-5 Jahre 16:00 – 16:45 Uhr		
Kids 6-9 Jahre 17:00 – 18:00 Uhr				**Kids** 6-9 Jahre 17:00 – 18:00 Uhr		
Boxen Alle ab 13 Jahre 18:00 – 19:00 **Thai-Kickb.** Fortgeschr. ab 13 Jahre 19:00–20:00 Uhr **Krav Maga** Alle ab 15 Jahre 18:00 – 19:30	**Teens** 10-13 Jahre 18:00 – 19:15 Uhr **Thai-Kickboxen** **Fitness-Kickboxen** Einsteiger/ Breitensportler ab 13 Jahre 19:00 – 20:30 Uhr	**Thai-Kickboxen** Fortgeschrittene ab 13 Jahre 18:00 – 19:30 Uhr **Krav Maga** Alle ab 15 Jahre 19:00 – 20:30 Uhr	**Thai-Kickboxen** **Fitness-Kickboxen** Einsteiger/ Breitensportler ab 13 Jahre 18:00 – 19:30 Uhr	**Teens** 10-13 Jahre 18:00 – 19:15 Uhr **Thai-Kickboxen** Alle ab 13 Jahre 19:00 – 20:30 Uhr		**Thai-Kickboxen** Alle ab 13 Jahre 10:00 – 11:30 Uhr **BJJ und Grappling** Alle ab 13 Jahre 18:00 – 19:30 Uhr **BJJ und Grappling**

FitnessBox open 24/7

Zusätzliche **BJJ und Grappling** Einheiten finden variabel nach Absprache in der Trainingsgruppe an anderen Tagen statt

Stand: 10.09.2023