

TRAININGS- / KURSPLAN (AB 06.03.2024)

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag	Sonntag
										FLEXDAY
									KICKOFF¹ 10:00 -11:30 Uhr	FLEXDAY
									30 Min	
									SPARRING 12:00 -14:00	FLEXDAY
TURTLES 17:00 -18:00	KICKBOXEN KIDS I+II 17:00-18:00	KICKBOXEN KIDS I 17:00 -18:00		TURTLES 17:00-18:00	KICKBOXEN COMPETITION 17:00-18:00	KICKBOXEN KIDS I 17:00 -18:00		TURTLES 17:00 -18:00		FLEXDAY
30 Min		30 Min		30 Min		30 Min		30 Min		
TAE BO 18:30 -19:30	KICKBOXEN TEENS 18:30 -19:30	SELF DEFENSE 18:45 -19:45	KICKBOXEN KIDS II 18:30 -19:30	TAE BO 18:30 -19:30	KICKBOXEN TEENS 18:30 -19:30	KICKOFF¹ 18:30-19:30	KICKBOXEN KIDS II 18:30 -19:30	THAIBOXING 18:30 -19:30		FLEXDAY
30 Min		15 Min	30 Min	30 Min		30 Min		30 Min		
KICKBOXEN 20:00 -21:30 Uhr		ESCRIMA 20:00 -21:30	KICKBOXEN 20:00 -21:30	SKYBOXEN 20:00 -21:30	THAIBOXING 20:00 -21:30	KICKBOXEN 20:00 -21:30		ESCRIMA 20:00 -21:30		FLEXDAY

Turtles 5-6 Jahre
Kickboxen Kids I 7-9 Jahre
Kickboxen Kids II 10-13 Jahre
Kickboxen Teens 14-17 Jahre

Zirkel,
Escrima, Thaiboxing 16 Jahre+

¹ KICKOFF - Ladies only