

# TRAININGS- / KURSPLAN

(Stand 31.07.2019)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
11:00 12:30						OPEN MAT	
12:30 14:00						OPEN MAT	
17:00 18:30	LUTA LIVRE KIDS Grappling		TURTLES Rangeln & Raufen 17:00 - 18:00		TURTLES Kickboxen 17:00 - 18:00		
18:30 20:00	LUTA LIVRE Grappling	KICKBOXEN KIDS 18:30 - 19:30	LUTA LIVRE StandUp & Ground	KICKBOXEN KIDS 18:30 - 19:30	LUTA LIVRE KIDS Grappling		
20:00 21:30	BOXEN - Basic -	KICKBOXEN	FITNESS KICKBOXEN	KICKBOXEN	BOXEN - Basic -		

Kickboxen Kids

8-13 Jahre

Kickboxen

14 Jahre+

Boxen Basic

14 Jahre+

Luta Livre Kids

8-13 Jahre

Luta Livre Grappling

14 Jahre+

Turtles

4-7 Jahre

Fitness-Kickboxen

14 Jahre+

Spielerisch werden Sport - Grundlagen und Werte vermittelt  
mit/ohne Partner, kein bis geringer Körperkontakt, kein Sparring

**outcast fighting e.v.**