

# TRAININGS- / KURSPLAN (Stand 01.07.2022)

outcast fighting e.v.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						<b>KICKOFF<sup>1</sup></b> 10:00 -11:30 Uhr	<b>FLEXDAY</b>
<b>PAUSE</b>						30 Min	
							<b>FLEXDAY</b>
	<b>TURTLES</b> 17:00 -18:00 Uhr		<b>TURTLES</b> 16:30 -17:30 Uhr	<b>KICKBOXEN KIDS I+II</b> 17:00 -18:00 Uhr	<b>TURTLES</b> 17:00 -18:00 Uhr		<b>FLEXDAY</b>
<b>PAUSE</b>	30 Min				30 Min		
	<b>KICKBOXEN KIDS I+II</b> 18:30 -19:30 Uhr	<b>STREETBOXING</b> 18:45 -19:45 Uhr	<b>KICKBOXEN KIDS ADVANCED</b> 18:00 -19:30 Uhr	<b>KICKBOXEN KIDS I+II</b> 18:30 -19:30 Uhr	<b>BOXEN</b> 18:30 -19:30 Uhr		<b>FLEXDAY</b>
<b>PAUSE</b>	30 Min	15 Min	30 Min	30 Min	30 Min		
	<b>KICKBOXEN</b> 20:00 -21:30 Uhr	<b>ESCRIMA</b> 20:00 -21:30 Uhr	<b>BOXEN</b> 20:00 -21:30 Uhr	<b>KICKBOXEN</b> 20:00 -21:30 Uhr	<b>THAIBOXING</b> 20:00 -21:30 Uhr		<b>FLEXDAY</b>

Turtles	4-6 Jahre	Kickboxen, Boxen, Zirkel,	
Kickboxen Kids I	7-9 Jahre	Escrima, Muay Thai,	14Jahre+
Kickboxen Kids II	10-13 Jahre		

<sup>1</sup> KICKOFF- Ladies only