

TRAININGS- / KURSPLAN (Stand 01.11.2022)
outcast fighting e.v.

Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
								FLEXDAY
							KICKOFF¹ 10:00 -11:30 Uhr	FLEXDAY
							30 Min	
							THAIBOXING 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 ADVANCED 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		
KICKBOXEN TEENS 18:30 -19:30		SELF DEFENSE 18:45 -19:45	KICKBOXEN KIDS II 18:30 -19:30	KICKBOXEN TEENS 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		
KICKBOXEN 20:00 -21:30 Uhr		ESCRIMA 20:00 -21:30	KICKBOXEN 20:00 -21:30	THAIBOXING 20:00 -21:30		KICKBOXEN 20:00 -21:30	BOXEN 20:00 -21:30	FLEXDAY

Turtles 4-6 Jahre
 Kickboxen Kids I 7-9 Jahre
 Kickboxen Kids II 10-13 Jahre
 Kickboxen Teens 14-17 Jahre
 Boxen, Zirkel,
 Escrima, Thaiboxing 16Jahre+

¹ KICKOFF - Ladies only