

TRAININGS- / KURSPLAN

outcast fighting e.v.

(Stand 07.2021)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
							FLEXDAY
						KICKOFF ¹ 10:00 -11:30 Uhr	
PAUSE						30 Min	
						SPARRING ² OPEN MAT ² 12:00 -14:30 Uhr	
	TURTLES 17:00 -18:00 Uhr		KICKBOXEN KIDS I 17:00 -18:00 Uhr	KICKBOXEN KIDS I 17:00 -18:00 Uhr	TURTLES 17:00 -18:00 Uhr		
PAUSE	30 Min		30 Min	30 Min	30 Min		
	KICKBOXEN KIDS I+II 18:30 -19:30 Uhr		KICKBOXEN KIDS II 18:30 -19:30 Uhr	KICKBOXEN KIDS II 18:30 -19:30 Uhr	BOXEN 18:30 -19:30 Uhr		
PAUSE	30 Min		30 Min	30 Min	30 Min		
	KICKBOXEN 20:00 -21:30 Uhr	ESCRIMA 20:00 -21:30 Uhr	BOXEN 20:00 -21:30 Uhr	KICKBOXEN 20:00 -21:30 Uhr	MUAY THAI 20:00 -21:30 Uhr		

Turtles 4-6 Jahre
 Kickboxen Kids I 7-9 Jahre
 Kickboxen Kids II 10-13 Jahre

Kickboxen, Boxen, Zirkel,
 Escrima, Muay Thai, 14 Jahre+

¹ KICKOFF - Ladies only
² SPARRING + OPEN MAT jeder 2. und 4. Samstag im Monat.