

# TRAININGS- / KURSPLAN (Stand 09.2021)

outcast fighting e.v.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
							<b>FLEXDAY</b>
						<b>KICKOFF<sup>1</sup></b> 10:00 -11:30 Uhr	
PAUSE							
						<b>OPEN MAT<sup>2</sup></b> 11:30 -14:00 Uhr	
	<b>TURTLES</b> 17:00 -18:00 Uhr				<b>TURTLES</b> 17:00 -18:00 Uhr		
PAUSE	30 Min						
	<b>KICKBOXEN KIDS I+II</b> 18:30 -19:30 Uhr	<b>STREETBOXING</b> 18:45 -19:45 Uhr	<b>KICKBOXEN KIDS I+II</b> 18:00 -19:30 Uhr	<b>KICKBOXEN KIDS I+II</b> 18:00 -19:30 Uhr	<b>BOXEN</b> 18:30 -19:30 Uhr		
PAUSE	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>MUAY THAI</b> 20:00 -21:30 Uhr		

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

<sup>1</sup> <u>KICKOFF</u> - Ladies only
<sup>2</sup> <u>OPEN MAT</u> jeder 2. und 4. Samstag im Monat