

Trainingsplan / -zeiten

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 09.00 - 22.00 Uhr / Samstag, Sonntag und Feiertag 10.00 - 18.00 Uhr

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 - 10.00 Uhr	Freie Matte	Yoga	Freie Matte	Yoga	ab 17.05. auch Klang Yoga
10.00 - 11.00 Uhr	FAMILY-FIT©	GYM ATHLETIC©	FAMILY-FIT©	GYM ATHLETIC©	FAMILY-FIT©
11.00 - 12.00 Uhr	Senioren-Training	BJJ	Senioren-Training	BJJ	Freie Matte
12.00 - 15.00 Uhr	Freie Matte	Freie Matte	Freie Matte	Freie Matte	Freie Matte
15:00 - 16:00 Uhr	Freie Matte	Selbstverteidigung Vorschulkinder 3-6 Jahre	Freie Matte	Selbstverteidigung Vorschulkinder 3-6 Jahre	Freie Matte
16.00 - 17.00 Uhr	Kids-BJJ	Kids-Kickboxen & Body Workout (15:50 - 16:50 Uhr)	Kids-BJJ	Kids-Kickboxen & Body Workout (15:50 - 16:50 Uhr)	Kids-BJJ
17.00 - 18.30 Uhr	BJJ mit GI Teens und Anfänger	Kickboxen Teens & Kettlebell	KravMaga	Kickboxen Teens & Kettlebell	Boxen
18.30 - 20.00 Uhr	BJJ	GYM ATHLETIC© (18:30-19:30) / Kickboxen	Boxen	GYM ATHLETIC© (18:30-19:30) / Kickboxen	BJJ
20.00 - 21.30 Uhr	Kickboxen	GYM ATHLETIC© / Kickboxen	BJJ	GYM ATHLETIC© / Kickboxen	K1 & Fitness- Zirkeltraining von 20.00 - 21.00 Uhr

Uhrzeit	Samstag	Sonntag
9.30 - 10.30 Uhr	Freie Matte	Power-Yoga
10.00 - 11.00 Uhr	FAMILY-FIT©	Freie Matte
11.00 - 12.00 Uhr	Kids-Ringen	Open mat
12.00 - 13.30 Uhr	Boxen	KravMaga
14.00 - 16.00 Uhr	Muay Thai (14.30 - 16.00 Uhr)	Freie Matte
16.00 - 17.30 Uhr	Wettkampftraining K1 / Kickboxen / Boxen Sparring*	Boxen

Alle unsere Kurse sind ausgerichtet auf Selbstverteidigung und bauen aufeinander auf!