

# Kursplan

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
					<b>11.00 - 12.00</b> <b>Sparring</b> (volle Ausrüstung)
					<b>12.00 - 14.00</b> <b>Freies Training</b>
<b>16.00 - 16.45</b> <b>Minis</b> 3,5 - 6 Jahre			<b>16.45 - 17.30</b> <b>Minis</b> 3,5 - 6 Jahre	<b>16.15 - 17.00</b> <b>Kids</b> 7 - 10 Jahre	
<b>17.00 - 17.45</b> <b>Kids</b> 7 - 10 Jahre			<b>17.45 - 18.30</b> <b>Teens</b> 11 - 14 Jahre	<b>17.15 - 18.00</b> <b>Body Weight 2.0</b>	
<b>18.00 - 19.00</b> <b>K1 Kickboxen</b>	<b>18.00 - 18.45</b> <b>Teens</b> 11 - 14 Jahre	<b>18.30 - 19.30</b> <b>Fitness Kickboxen</b>	<b>18.45 - 19.45</b> <b>Alpha Krav Maga</b>	<b>18.00 - 19.00</b> <b>Cross Fitness</b>	
<b>19.00 - 20.00</b> <b>Cross Fitness</b>	<b>19.00 - 20.00</b> <b>Alpha Krav Maga</b>	<b>19.45 - 20.45</b> <b>K1 Kickboxen</b>	<b>19.45 - 20.45</b> <b>MMA</b>		
<b>20.00 - 21.00</b> <b>Fitness Kickboxen</b>	<b>20.00 - 21.00</b> <b>MMA</b>				

An Feiertagen findet kein Training statt