

KURSPROGRAMM 2019



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00							
10:00	10:00 - 11:00 Kickboxen & Functional		10:00 - 11:00 Kickboxen & Functional				
11:00		11:00 - 12:00 Selbstverteidigung extern				10:30 - 11:30 Taekwondo 6-9 Jahre	11:00 - 12:30 Special - Sunday alle 2 4 Wochen
12:00						11:30 - 12:30 Taekwondo 10-14 Jahre	
13:00						12:30 - 14:00 Taekwondo	
14:00							
15:00							
16:00	16:00 - 16:45 Motorik				16:00 - 16:45 Motorik		
17:00		17:00 - 19:00 Taekwondo				17:00 - 19:00 Taekwondo	
18:00	17:30 - 18:30 Kickboxen & Functional I	18:45 - 19:45 Kickboxen & Functional	17:30 - 18:30 Kickboxen & Functional I	17:30 - 18:30 Kickboxen & Functional II	18:00 - 19:00 BGM	17:30 - 18:30 Kickboxen & Functional II	
19:00			18:45 - 19:45 Kickboxen & Functional	19:00 - 20:00 Taekwondo		18:45 - 19:45 Kickboxen & Functional	
20:00	20:00 - 21:00 Boxen				20:00 - 21:00 Boxen		
21:00							

ZIELGRUPPE DER EINZELNEN KURSSTUNDEN

● 3 - 6 Jahre

● 6 - 13 Jahre

● FÜR ERWACHSENE

● BETRIEBSSPORT