



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30 – 11:00 Kickboxen Anfänger und Fortgeschrittene	15:00 – 16:00 Kampfkaten Aufbaukurs 10 Stunden ab 10.01.2017	15:00 – 16:00 Kampfkaten 1b nach Aufbaukurs	09:30 – 11:00 Kickboxen Anfänger und Fortgeschrittene	15:00 – 16:00 Kampfkaten 1a nach Aufbaukurs	11:00 - 12:30 Kickboxen Anfänger und Fortgeschrittene	Geöffnet von 13:00 – 16:00 Von 06.08. bis 15.09. ist Sonntags geschlossen!
10:00 – 11:00 Pilates / Bodystyling (Wechseln sich jede Wo. ab) Haltung, Kraft, Problemzonen	16:00 – 17:00 Kampfkaten Aufbaukurs 10 Stunden ab 10.01.2017	16:00 – 17:00 Kampfkaten 1c	9:30 - 10:30 Bodystyling Haltung, Kraft, Problemzonen	15:00 – 16:00 Kampfkaten 2 für 4 bis 6 Jährige Aufbautraining nach Kampfkaten 1a +1b + 1c	12:30 – 13:30 Wettkampfsparring Für Kinder und Erwachsene (Wird unter der Woche angesagt!)	
15:00 – 16:00 Kampfkaten 1a nach Aufbaukurs	17:00 – 18:00 Allstyle Kinder 1 + 2 Ab Gelb / Orangegurt Kampfsport für 8 - 13 Jährige	17:00 – 18:00 Kampfkaten Aufbaukurs 10 Stunden ab 11.01.2017	15:00 – 16:00 Kampfkaten 1a nach Aufbaukurs	16:00 – 17:00 Allstyle Kinder 1 + 2 Kampfsport für 8 bis 13 Jährige Ab Weißgurt		
16:00 – 17:00 Allstyle Kinder 1 Kampfsport für 8 bis 13 Jährige Weißgurt Ab	18:00 – 19:15 Kickboxen Anfänger	18:00 – 19:00 Move and Box Änderung im Jan 2017 geplant!	16:00 – 17:00 Kampfkaten 1b	18:15 – 19:45 Kickboxen Anfänger und Fortgeschrittene		
17:00 – 18:00 Kampfkaten 1b	19:00 - 20:30 Kickboxen Anfänger und Fortgeschrittene	18:15 - 19:45 Boxen Für Anfänger und Fortgeschrittene	17:00 – 18:00 Allstyle Kinder 1 + 2 Ab Gelb / Orangegurt Kampfsport für 8 - 13 Jährige	19:00 – 20:00 Agil Vital Herz-Kreislauf, Muskelkräftigung, Koordination		
18:15 – 19:30 Kickboxen Fortgeschrittene		19:00 - 20:00 Triple P Puls-Power-Problemzonen Super Mix	18:15 - 19:30 Kickboxen Anfänger			
19:30 - 20:45 Kickboxen Anfänger			19:30 - 20:45 Kickboxen Fortgeschrittene			
19:00 - 20:00 THAI BO Änderung im Jan 2017 geplant!						

Öffnungszeiten Studio: Mo bis Do 9:30 - 13:00 Mo bis Fr 16:00 - 21:30 Sa 10:30 - 16:00 So 13:00 – 16:00

Freitag Vormitt. und an Feiertagen außer Sonntag ist geschlossen!

Für die Entspannung stehen Sauna und Solarium zur Verfügung.

Saunaplan beachten!

In den Ferien ist für Kinder nur am

Freitag um 17 Uhr Training!