

| MONTAG | | | DIENSTAG | | | MITTWOCH | | | DONNERSTAG | | | FREITAG | | | SAMSTAG | | | |
|--|-------------------------------|---------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------|------------------------------------|---|---|---|-------------------------|---|---|---|---|--|--|--|
| 16:00 bis 20:30 Uhr: Kraft- und Geräte-Training – Fitnessstage – | | | 15:30 ^{60 Min} | 15:30 ^{60 Min} | | | | 15:30 ^{60 Min} | 15:30 ^{60 Min} | | | | | 11:15 ^{60 Min} | 11:00 ^{60 Min} | | | |
| | | | Taekwondo Anfänger 7–12 Jahre – Dojo 1 – | Open Gym – Dojo 2 – | | | | Taekwondo Anfänger 7–12 Jahre – Dojo 1 – | Open Gym – Dojo 2 – | | | | | | Boxschule/Functional Training SportBox – Dojo 2 – | Open Gym – Dojo 2 – | | |
| | | | 16:00 ^{60 Min} | 16:00 ^{60 Min} | 16:30 ^{60 Min} | 16:30 ^{60 Min} | 16:00 ^{60 Min} | 16:30 ^{60 Min} | 17:00 ^{45 Min} | 16:00 ^{60 Min} | 16:00 ^{60 Min} | 17:00 ^{60 Min} | 17:00 ^{60 Min} | 16:00 ^{60 Min} | 16:00 ^{60 Min} | 11:00 bis 13:00 Uhr: – Fitnessstage – | | |
| | | | Taekwondo Anfänger 7–12 Jahre – Dojo 1 – | Open Gym – Dojo 2 – | Taekwondo Anfänger 7–12 Jahre – Dojo 1 – | Open Gym – Dojo 2 – | Open Gym – Dojo 1 – | Taekwondo Anfänger 7–12 Jahre – Dojo 1 – | Taekwondo Anfänger 4–6 Jahre – Dojo 1 – | Taekwondo Anfänger 7–12 Jahre – Dojo 1 – | Open Gym – Dojo 2 – | Taekwondo Fortgeschr. 8–14 Jahre – Dojo 1 – | Taekwondo Anfänger 4–6 Jahre – Dojo 2 – | Taekwondo Anfänger 7–12 Jahre – Dojo 1 – | Open Gym – Dojo 2 – | | | |
| | | | 17:00 ^{60 Min} | 17:00 ^{45 Min} | 17:30 ^{60 Min} | 17:30 ^{60 Min} | 17:00 ^{60 Min} | 17:30 ^{60 Min} | 17:30 ^{60 Min} | 17:00 ^{60 Min} | 17:00 ^{60 Min} | 17:00 ^{60 Min} | 17:00 ^{60 Min} | 17:00 ^{60 Min} | 17:00 ^{60 Min} | SONNTAG | | |
| | | | Taekwondo Fortgeschr. 8–14 Jahre – Dojo 1 – | Taekwondo Anfänger 4–6 Jahre – Dojo 2 – | Taekwondo Fortgeschr. 8–14 Jahre – Dojo 1 – | Open Gym – Dojo 2 – | Open Gym – Dojo 1 – | Taekwondo Fortgeschr. 8–14 Jahre – Dojo 1 – | Open Gym – Dojo 2 – | Taekwondo Fortgeschr. 8–14 Jahre – Dojo 1 – | Open Gym – Dojo 2 – | Taekwondo Fortgeschr. 8–14 Jahre – Dojo 1 – | Kickboxen – Dojo 2 – | Taekwondo Fortgeschr. 8–14 Jahre – Dojo 1 – | Kickboxen – Dojo 2 – | | | |
| 18:00 ^{45 Min} | 18:00 ^{60 Min} | 18:00 ^{90 Min} | | 18:00 ^{90 Min} | 18:00 ^{90 Min} | 18:00 ^{90 Min} | 18:00 ^{90 Min} | 18:00 ^{90 Min} | 18:00 ^{45 Min} | | 18:00 ^{90 Min} | 18:00 ^{90 Min} | 11:00 ^{60 Min} | 11:15 ^{90 Min} | | | | |
| Fitness-boxen Tanzetage – Dojo 1 – | Selbstverteidigung – Dojo 1 – | Tai Chi – Dojo 2 – | | Kung Fu – Dojo 2 – | Kung Fu ab 15 Jahre – Dojo 2 – | | Fitness-boxen Tanzetage – Dojo 1 – | | Kung Fu – Dojo 1 – | Kung Fu – Dojo 1 – | | | Open Gym – Dojo 1 – | Shotokan-Karate – Dojo 1 – | | | | |
| 19:00 ^{60 Min} | 19:00 ^{60 Min} | 18:30 ^{60 Min} | 18:30 ^{60 Min} | | | | 18:30 ^{60 Min} | 18:45 ^{45 Min} | 18:30 ^{60 Min} | 18:45 ^{45 Min} | 19:30 ^{90 Min} | | 11:00 bis 13:00 Uhr: – Fitnessstage – | | | | | |
| Taekwondo ab 15 Jahre – Dojo 1 – | Open Gym – Dojo 2 – | Kickboxen – Dojo 1 – | Kickboxen – Dojo 2 – | | | | Kickboxen Jugendliche – Dojo 1 – | Barre Concept® Tanzetage – Dojo 1 – | Kickboxen – Dojo 1 – | Barre Concept® Tanzetage – Dojo 1 – | Kung Fu – Dojo 1 – | | | | | | | |
| | | 19:30 ^{60 Min} | 19:15 ^{60 Min} | 19:30 ^{60 Min} | 19:00 ^{60 Min} | 19:30 ^{60 Min} | 19:00 ^{60 Min} | 19:30 ^{60 Min} | 19:00 ^{60 Min} | 19:00 ^{60 Min} | | | | | | 16:00 bis 20:30 Uhr: Kraft- und Geräte-Training – Fitnessstage – | | |
| | | Kickboxen – Dojo 1 – | Boxschule/Functional Training SportBox – Dojo 1 – | Kung Fu ab 15 Jahre – Dojo 1 – | Kampfttraining Taekwondo – Dojo 2 – | Kickboxen – Dojo 1 – | Taekwondo ab 15 Jahre – Dojo 2 – | Kickboxen – Dojo 1 – | Taekwondo ab 15 Jahre – Dojo 2 – | | | | | | | | | |
| | | 20:30 ^{30 Min} | 20:30 ^{60 Min} | | | 20:30 ^{30 Min} | | 20:30 ^{30 Min} | | | | | | | | | | |
| | | CROSS Your Limits SportBox – Dojo 2 – | Open Gym – Dojo 2 – | | | CROSS Your Limits SportBox – Dojo 1 – | | CROSS Your Limits SportBox – Dojo 1 – | | | | | | | | | | |
| | | 21:00 ^{30 Min} | | | | 21:00 ^{30 Min} | | 21:00 ^{30 Min} | | | | | | | | | | |
| | | MMA & Sparring – Dojo 1 – | | | | MMA & Sparring – Dojo 1 – | | MMA & Sparring – Dojo 1 – | | | | | | | | | | |

Kampfsport Kinder

Kampfsport Erwachsene

Dance Fitness

Kraft- & Gerätetraining

CROSS Your Limits



