

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

Kampfsport Kinder

Kampfsport Erwachsene

Dance Fitness

Kraft- & Gerätetraining

CROSS Your Limits



