



**In den Schulferien haben wir ein verkürztes Programm!
Für die Kinder ist in den Ferien nur am Freitag um 17 Uhr Training!**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30 – 10:45 Kickboxen Anfänger und Fortgeschrittene	15:00 – 16:00 Kampfkatten 1a nach Aufbaukurs	15:00 – 16:00 Kampfkatten 1b nach 1a	09:30 – 10:45 Kickboxen Anfänger und Fortgeschrittene	15:00 – 16:00 Kampfkatten 1b nach 1a	11:00 – 12:15 Kickboxen Anfänger und Fortgeschrittene	Geöffnet von 13:00 – 16:00 Von 01.08. bis 13.09. ist Sonntags geschlossen! (Sommerferien)
10:00 – 11:00 Pilates / Bodystyling (Wechseln sich jede Wo. ab)	16:00 – 17:00 Kampfkatten 1a nach Aufbaukurs	16:00 – 17:00 Kampfkatten 1c	9:30 – 10:30 Bodystyling Haltung, Kraft, Problemzonen <i>In den Ferien fällt die Stunde aus!</i>	15:00 – 16:00 Kampfkatten 2 für 4 bis 6 Jährige Aufbautraining nach Kampfkatten 1a +1b + 1c	12:30 – 13:30 Wettkampfsparring Für Kinder und Erwachsene (Wird unter der Woche angesagt!)	
15:00 – 16:00 Kampfkatten 1b	17:00 – 18:00 Allstyle Kinder 1 + 2 Ab Gelb / Orangegurt Kampfsport für 8 - 13 Jährige	17:00 – 18:00 Kampfkatten 1a nach Aufbaukurs		17:00 – 18:00 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 Ab Weißgurt	18:00 – 19:15 Kickboxen Anfänger	17:45 – 19:00 Kickboxen im Raum 2 Starter Training Basics!	16:00 – 17:00 Kampfkatten 1c nach 1b	18:15 – 19:30 Kickboxen Anfänger und Fortgeschrittene		
17:00 – 18:00 Kampfkatten 1c	19:00 - 20:15 Kickboxen Anfänger und Fortgeschrittene	18:15 - 19:30 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 im Raum 2 Herz-Kreislauf, Muskelkräftigung, Koordination		
18:00 – 19:15 Kickboxen im Raum 2 Starter Training Basics! <i>In den Ferien fällt die Stunde aus!</i>		19:00 - 20:00 Bodystyling im Raum 2 Puls-Power-Problemzonen <i>In den Ferien fällt die Stunde aus!</i>	18:15 - 19:30 Kickboxen Anfänger			
18:15 – 19:30 Kickboxen Fortgeschrittene			19:30 - 20:45 Kickboxen Fortgeschrittene			
19:30 - 20:45 Kickboxen Anfänger						

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!

**Das Studio öffnet in den Ferien
am Nachmittag erst um 17 Uhr!**