FUCHS – das Kampfsporthaus

Montag:

09.00 - 11.00	PT Training (Personal Training)		Raum 3
10.00 - 11.30	Boxtraining Kurs		Raum 1 + 2
15.45 - 16.40	Thaiboxen / K1 Kids Basic		Raum 1 + 2
16.45 - 17.45	Thaiboxen / K1 Kids Fortgeschritten		Raum 1 + 2
17.00 - 18.00	Boxtraining Sparring***	**Freigabe durch Trainer**	Raum 3
18.00 - 19.30	Boxtraining Kurs		Raum 1 + 2
19.35 - 21.00	Krav Maga		Raum 1
19.35 - 21.00	Thaiboxen		Raum 2

Dienstag:

09.00 - 11.00	PT Training (Personal Training)		Raum 3
16.45 - 17.45	Thaiboxen / K1 Kids Zirkel		Raum 1 + 2
18.00 - 19.30	K1 / Kickboxen		Raum 1 + 2
19.35 - 21.00	Boxtraining		Raum 1 + 2

Mittwoch:

15.00 - 15.45	Mini Scorpions / 3 bis 6 Jahren		Raum 1 + 2
16.30 - 17.30	Krav Maga Kids / 8 bis 13 Jahren		Raum 1 + 2
18.00 - 19.30	Krav Maga		Raum 3
18.00 - 19.30	Boxtraining – der Anfang		Raum 1 + 2
19.35 - 21.00	Boxtraining Wettkampf Sparring***	**Freigabe durch Trainer**	Raum 3
19.35 - 21.00	Thaiboxen		Raum 1 + 2

Donnerstag:

09.00 - 11.00	PT Training (Personal Training)		Raum 3
10.00 - 11.30	Boxtraining Kurs		Raum 1 + 2
15.45 - 16.40	Thaiboxen / K1 Kids Basic		Raum 1 + 2
16.45 - 17.45	Thaiboxen / K1 Kids Fortgeschritten		Raum 1 + 2
18.00 - 19.30	Boxtraining Kurs		Raum 1 + 2
19.35 - 21.00	Boxtraining Sparring***		Raum 3
19.35 - 21.30	MMA / Training		Raum 1 + 2

Freitag:

15.00 - 16.00	Freies Training nach Absprache Wettkampf***	**Freigabe durch Trainer**	Raum 3
15.00 - 15.45	Mini Scorpions / 3 bis 6 Jahren		Raum 1 + 2
16.00 - 17.00	Thaiboxen / K1 Kids Wettkampf***	**Freigabe durch Trainer**	Raum 3
16.30 - 17.30	Krav Maga Kids / 8 bis 13 Jahren		Raum 1 + 2
18.00 - 19.30	Krav Maga		Raum 1
18.00 - 19.30	K1 / Kickboxen		Raum 2

Samstag:

10.00 - 11.30	Boxtraining Kurs		Raum 1 + 2
12.00 - 13.30	Thaiboxen Frauen		Raum 1 + 2
14.00 - 16.00	MMA Training incl. MMA Zirkel		Raum 1 + 2

Sonntag:

10.00 - 11.30	Ab April 2019 ist wieder Lauftraining für unsere Mitglieder sowie für die Wettkampfgruppe.

Seminare werden am Wochenende separat bekannt gegeben.