

# Kursplan 2023

gültig ab 01.01.2023



<b>Montag</b>	<b>Matte</b>	15:30 - 16:30 Uhr <b>Pandas 4-6 Jahre</b> mit Galina	16:30 - 17:30 Uhr <b>Kickboxen Kids 7-9 Jahre</b> mit Galina	17:30 - 19:00 Uhr <b>Kickboxen Teens 10-13 Jahre</b> mit Galina	19:00 - 21:00 Uhr <b>Kickboxen   Vollkontakt (ab Grüngurt)</b> mit Gerdi
	<b>functionalBOX</b>	<b>freies Training</b>	<b>freies Training</b>	<b>freies Training</b>	<b>freies Training</b>
<b>Dienstag</b>	<b>Matte</b>			19:00 - 20:00 Uhr <b>Kickboxen</b> mit Vasilis	20:00 - 21:00 Uhr <b>Fitness-Kickboxen</b> mit Vasilis
	<b>functionalBOX</b>			<b>freies Training</b>	<b>freies Training</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>Matte</b>		16:00 - 17:00 Uhr <b>Pandas 4-6 Jahre</b> mit Galina	17:00 - 18:00 Uhr <b>Kickboxen Kids 7-9 Jahre</b> mit Galina	18:00 - 19:00 Uhr <b>Fitness-Kickboxen   women only</b> mit Marie
	<b>functionalBOX</b>		<b>freies Training</b>	<b>freies Training</b>	<b>freies Training</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>Matte</b>				19:00 - 20:00 Uhr <b>Kickboxen</b> mit Thomas
	<b>functionalBOX</b>			<b>freies Training</b>	20:00 - 21:00 Uhr <b>Fitness-Kickboxen</b> mit Thomas
<b>Freitag</b>	<b>Matte</b>	15:30 - 16:30 Uhr <b>Kickboxen Kids 7-9 Jahre</b> mit Yann	16:30 - 18:00 Uhr <b>Kickboxen Teens 10-13 Jahre</b> mit Yann	18:00 - 19:00 Uhr <b>Kickboxen</b> mit Yann	19:00 - 20:00 Uhr <b>Kickboxen   Anfänger</b> mit Christian
	<b>functionalBOX</b>	<b>freies Training</b>	<b>freies Training</b>	<b>freies Training</b>	<b>freies Training</b>
<b>Samstag</b>	<b>Matte</b>		11:00 - 12:00 Uhr <b>Kickboxen Kids + Teens</b> mit Yann und Thorsten	12:00 - 13:00 Uhr <b>Kickboxen   Wettkampf ab 14 Jahre</b> mit Yann und Thorsten	14:00 - 15:30 Uhr <b>Selbstverteidigung</b> mit Gerdi
	<b>functionalBOX</b>	10:00 - 11:00 Uhr <b>CrossTraining</b> mit Christian			
<b>Sonntag</b>		<b>Special Trainings nach Aushang</b>			