

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag	Sonntag
										FLEXDAY
									KICKOFF¹ 10:00 -11:30	FLEXDAY
									30 Min	
				KRÜMEL 15:30 - 16:30					SPARRING 12:00 -14:00	FLEXDAY
TURTLES 17:00 -18:00	KICKBOXEN KIDS I+II 17:00-18:00	KICKBOXEN KIDS I 17:00 -18:00		SIXTIES 17:00-18:00	KICKBOXEN COMPETITION 17:00-18:00	KICKBOXEN KIDS I 17:00 -18:00		TURTLES 17:00 -18:00		FLEXDAY
30 Min		30 Min		30 Min		30 Min		30 Min		
TAE BO 18:30 - 19:30	KICKBOXEN TEENS 18:30 -19:30	SELF DEFENSE 18:45 -19:45	KICKBOXEN KIDS II 18:30 -19:30	TAE BO 18:30 - 19:30	KICKBOXEN TEENS 18:30 -19:30	KICKOFF¹ 18:30-19:30	KICKBOXEN KIDS II 18:30 -19:30	THAIBOXEN 18:30 -19:45		FLEXDAY
30 Min		15 Min	30 Min	30 Min		30 Min		15 Min		
KICKBOXEN 20:00 -21:30 Uhr		ESCRIMA 20:00 -21:30	KICKBOXEN 20:00 -21:30	SKYBOXEN 20:00 -21:30	THAIBOXEN 20:00 -21:30	KICKBOXEN 20:00 -21:30		ESCRIMA 20:00 -21:30		FLEXDAY

Krümel	3-4 Jahre	Zirkel, Escrima, Thaiboxing
Turtles	5-6 Jahre	Powermaxx
Kickboxen Kids I	7-9 Jahre	16 Jahre+
Kickboxen Kids II	10-13 Jahre	
Kickboxen Teens	14-17 Jahre	
Sixties	60 Jahre+	

¹ KICKOFF - Ladies only