

TRAININGSZEITEN



TRAINING AUSSERHALB DER KURSZEITEN IST JEDERZEIT ZU DEN ÖFFNUNGSZEITEN DES QUEST CLUB'S MÖGLICH.



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
10.30-11.30						KICKBOXEN Fitkick
16.00-17.00					KARATE Wölfe 4-8 Jahre	
17.15-18.15	KARATE Kids ab 9 Jahren			KRAV MAGA Kids ab 10 Jahren	KARATE Kids ab 9 Jahren	
18.15-18.30	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	
18.30-19.30	KUN-TAI-KO Allstyle-Karate	KRAV MAGA Fortgeschrittene	KEN-JITSU Yamabushi	KICKBOXEN MMA	KUN-TAI-KO Allstyle-Karate	
19.30-19.45	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	
19.45-20.45	KRAV MAGA Einsteiger	KICKBOXEN MMA	KUN-TAI-KO Allstyle-Karate	KRAV MAGA für alle	KEN-JITSU Yamabushi	