

TRAININGSZEITEN 2018

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
15.00-15.45					KARATE Wölfe 4-6 Jahre	
16.00-17.00					KARATE Wölfe 7-9 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	KUN-TAI-KO Allstyle-Karate	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	KEN-JITSU Yamabushi	KRAV MAGA für alle	KEN-JITSU Yamabushi	