TRAININGSZEITEN 2020

TEL.: 08031/401809

Training außerhalb der Kurszeiten ist zu den Öffnungszeiten des Quest Club möglich.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
10.30-11.30						**FIT-KICK** Kickboxen
15.15-16.05					**KARATE** Wölfe 4-6 Jahre	
16.15-17.15					**KARATE** Wölfe 7-9 Jahre	
17.30-18.30	**KARATE** Kids ab 10 Jahren			**KRAV MAGA** Kids ab 10 Jahren	**KARATE** Kids ab 10 Jahren	
18.30-18.45	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	
18.45-19.45	**KUN-TAI-KO** Allstyle-Karate	**KRAV MAGA** ab Level 1	**KUN-TAI-KO** Allstyle-Karate	**KICKBOXEN**	**KUN-TAI-KO** freies Training	
19.45-20.00	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	
20.00-21.00	**KRAV MAGA** Einsteiger	**KICKBOXEN**	**KEN-JITSU** Yamabushi	**KRAV MAGA** alle Level	**KEN-JITSU** Yamabushi	