



TRAININGSZEITEN

TRAININGSZEITEN AREA 1 (KAMPFSPORT)

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10:00 Uhr			Fitness Boxen		Fitness Kickboxen		
15:30 Uhr					Karate Kinder anf.		
16:00 Uhr		S-SMAC Turtles (ab 4 J.)		S-SMAC Turtles (ab 4 J.)			
16:30 Uhr					Pointfighting Kinder Elite		
17:00 Uhr	Karate Kinder fortg.	Karate Kinder anf.		Karate Kinder fortg.			
18:00 Uhr	Pointfighting Elite		Karate Erw. anf.		Pointfigting Erw. anf.		
19:15 Uhr	Karate Erw. fortg.		Pointfighting Erw./Elite		Pointfighting Elite		

TRAININGSZEITEN AREA 2 (KAMPFSPORT)

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
17:00 Uhr			Boxen Kinder		Boxen Kinder		
18:00 Uhr	Boxen Erw.	Leichtkontakt	Boxen Erwachsene	Leichtkontakt			
19:15 Uhr	Fitness Boxen	Kickboxen	Fitness Boxen	Kickboxen	KiBo Lady Fitness		

TRAININGSZEITEN AREA 3 (FITNESS)

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 Uhr						S-SMAC Fit Women	
10:00 Uhr		S-SMAC Fit		S-SMAC Fit			S-SMAC Fit
15:30 Uhr					Open Gym		
16:00 Uhr		Open Gym		Open Gym	Open Gym		
17:00 Uhr	Open Gym	S-SMAC Fit	S-SMAC Fit Women	S-SMAC Fit	Open Gym		
18:15 Uhr	S-SMAC Fit	S-SMAC Fit	Hyrox	S-SMAC Fit	Open Gym		
19:15 Uhr	Open Gym	Thai Bo	Open Gym	Open Gym	Open Gym		