



# ★ ★ ★ ★ TRAININGSZEITEN ★ ★ ★ ★

## TRAININGSZEITEN AREA 1

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 Uhr						S-SMAC Fit Women	
10:00 Uhr		S-SMAC Fit	Fitness Boxen	S-SMAC Fit	Fitness Kickboxen		S-SMAC Fit
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. (G1)	Karate Kinder anf. (G2)	Karate Kinder fortg.			
18:00 Uhr	Pointfighting Elite	S-SMAC Fit	Karate Erw. anf.	S-SMAC Fit	Pointfighting Erw. anf.		
19:15 Uhr	Karate Erw. fortg.	Thai Bo	Pointfighting Erw./Elite	Thai Bo	Pointfighting Elite		
20:30 Uhr			KiBo Lady Fitness				
20:45 Uhr							
21:45 Uhr							

## TRAININGSZEITEN AREA 2

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
15:00 Uhr							
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		
20:30 Uhr							