

# Ferientrainingszeiten

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Geöffnet von 17.00 – 21.30 Uhr		Geöffnet von 17.00 – 21.30 Uhr		Geöffnet von 17.00 – 21.30 Uhr		Geöffnet von 17.00 – 21.30 Uhr		Geöffnet von 17.00 – 19.00 Uhr	
17.30 – 19.00	Kickboxing beginners and lower intermediate	19.00 – 20.30	Kickboxing lower intermediate and advanced	18.00 – 19.30	Boxen	18.00 – 19.00	Warriors Escrima®	<b>Keine Kurse – selbständiges Training möglich – Fitnesspark geöffnet</b>	
19.00 – 20.30	Boxen	20.30 – 21.15	**Sparring	18.00 – 19.00	Progressive Self Defence System®	19.00 – 20.30	Kickboxing lower intermediate and advanced		
19.45 – 21.15	***Muay Thai	20.30 – 21.00	maaxF	19.00 – 20.00	KickboxAerobic	20.30 – 21.15	**Sparring		
				19.00 – 19.45	Mixed Martial Arts/Grappling lower intermediate	20.30 – 21.00	maaxF		
				19.45 – 20.30	Mixed Martial Arts/Grappling advanced				
				19.30 – 19.45	bodyweight exercises				