Warriors Gym Öffnungs- und Kurszeiten

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Öffnungszeiten 16.00-22.00 Uhr		**Öffnungszeiten** 16.00-22.00 Uhr		**Öffnungszeiten** 16.00-22.00 Uhr		**Öffnungszeiten** 16.00-22.00 Uhr		**Öffnungszeiten** 16.00-21.00 Uhr		**Öffnungszeiten** 13.00-16.00 Uhr	
16.00 – 17.00	**Kickboxing** für Kinder (H2) (1) (A+F)	16.00 – 18.00	**Sprechstunde** – nur nach Terminabsprache	16.00 – 17.00	**Ringen & Rangeln** für Kinder (H2) (1) (A+F)	16.00 – 18.00	**Sprechstunde** – nur nach Terminabsprache	16.00 – 17.00	**Kickboxing** für Kinder (H2) (1) (A+F)	13.00	**Freies Training/Sparring**: B/MT/KB/K-1/MMA/Grappling/BJJ + fighters fitness training (H1) (4) (F) (*)
17.00 – 18.00	**Kickboxing** für Kinder (H2) (2) (A+F)	16.00 – 16.45	**Bewegen und Spielen** - Föderung koordinadiver Fähigkeiten für Kinder (0) (H2)	17.00 – 18.00	**Ringen & Rangeln** für Kinder (H2) (2) (A+F)	17.00 – 18.00	**Warriors Escrima®** - Schwertkampf für Kinder (H2) (2) (A+F)	16.30 – 18.00	**Kickboxing** (H1) (4) (A+F)		
17.30 – 19.00	**Kickboxing** (H1) (4) (A+F)	17.00 – 18.00	**Feuerteufel** – Jonglieren und Feuershowtraining (H1/OD) (7)	18.00 – 18.45	**Fit & Vital 50Plus** (H3)	18.00 – 19.00	**Warriors Escrima®** - Schwertkampf (H2) (4) (A+F)	17.00 – 18.00	**Kickboxing** für Kinder (H2) (2) (A+F)	15.00 – 16.00	**Indoor-Hockey** (H2) (4)
18.00 – 19.00	**Selbstverteidigung** (PSDS + JKD) (H2) (4)	18.00 – 19.00	**Warriors Escrima®** - Schwertkampf (H2) (4) (F) (*)	18.00 – 19.00	**Selbstverteidigung** (PSDS + JKD) (H2) (4)	18.00 – 19.00	**Capoeira** (H3) (4) (F)	18.00 – 19.00	**freies Training/Sparring**: MMA/Grappling/BJJ (H3) (F) (*)		
18.00 – 19.00	**Capoeira** für Kinder (H3) (3) (A+F)	18.00 – 19.00	**Boxen** für Anfänger + Kinder (H1) (A) (3+4)	18.00 – 19.30	**Boxen** (H1) (4) (F)	18.00 – 19.00	**Boxen** für Anfänger + Kinder (H1) (A) (3+4)	18.00 – 19.00	**Indoor-Hockey** (H2) (4)		
19.00 – 20.30	**Boxen** (H1) (4) (F) (*)	19.00 – 20.30	**Kickboxing** (H1+H2) (4) (A+F)	19.00 – 20.00	**KickboxAerobic** (H3) (4)	19.00 – 20.30	**Kickboxing** (H1+H2) (4) (A+F)	18.00 – 19.30	**Boxen** (H1) (F) (4) (*)		
19.00 – 20.30	**MMA/Grappling** (H2) (4) (A+F)	19.00 – 21.30	**Wettkampftraining** KB/K-1/MT/MMA (*) (H1+H2) (4) (F)	19.00 – 20.30	**MMA/Grappling** (H2) (4) (A+F)	19.00 – 21.30	**Wettkampftraining** KB/K-1/MT/MMA (*) (H1+H2) (4) (F)	19.30 – 20.00	**bodyweight exercises** (H3) (4)		
19.15 – 20.45	**Capoeira** (H3) (4) (A+F)	20.30 – 21.00	**maxxF** (H3) (4)	19.30 – 20.00	**Bodyweight Exercises** (H4) (4)	20.30 – 21.00	**maxxF** (H3) (4)				
20.30 – 21.45	**Muay Thai – Muay Boran** (H1) (4) (A+F)	20.30	**freies Sparring**: B/MT/KB/K-1/MMA/Grappling + fighters fitness training (H1) (F) (*)	20.00 – 21.00	**Tribal Style Dance** (H4)	20.30	**freies Sparring**: B/MT/KB/K-1/MMA/Grappling + fighters fitness training (H1) (F) (*)				
20.30	**freies Training/Sparring**: MMA/Grappling/BJJ (H2) (F) (*)			20.30	**freies Training/Sparring**: MMA/Grappling/BJJ (H2) (F) (*)						

Kürzelerklärung: (H1) = Boxhalle; (H2) = Blauer Raum; (H3) = Spiegelsaal; (H4) = Schulungsraum; (GZ) = Geschäftszimmer; (FP) = Fitnesspark; (KR) = Kardioraum; (BR) = Begegnungsraum; (SZ) = Kinderspielzimmer; (SR) = Sanitätsraum/Behandlungsraum; (OD) = Outdoor; (*) = Wettkampftraining nur in der Wettkampfvorbereitung und nach Absprache (0) = Altersklasse 4-6; (1) = Altersklasse 5-8 Jahre; (2) = Altersklasse 9-12 Jahre; (3) = Altersklasse (7-12 Jahre); (4) = Altersklasse ab 13 Jahren; (5) = Altersklasse ab 15 Jahren; (6) = Altersklasse 3-5 Jährige; (7) = Altersklasse ab 11 Jahren; (P) = Prävention; (A) = Anfänger; (F) = Fortgeschrittene; B = Boxen; MT = Muay Thai; MMA = Mixed Martial Arts (auch Shootboxing/Shootfighting); KB = Kickboxen; K1 = Kickboxen nach K1 Regeln; Escrima = Schwert-/Stockkampf; Progressive Self Defence System = Selbstverteidigung; Muay Thai = thailändisches Boxen; Muay Boran = altertümliches thailändisches Boxen; Capoeira = afro-brasilianische Kampfkunst; maxxF = Körpereigengewichtstraining; Bodyweight Exercises = Körpereigengewichtstraining mit Schwerpunkt Bauch und Rücken; Tribal Style Dance = moderner Gruppentanz; Jeet Kune Do = Bruce Lee´s Selbstverteidigungsmethode; Feuerteufel = unsere Hauseigene Feuershowgruppe (Jonglagen, Feuershowelemente). Unser weiteres Angebot: Leistungsdiagnostik (Coopertest, Conconitest, Laktatdiagnostik, Kraftleistungstest, Ruhepulsdiagnostik), Gesundheitschecks (CardioScan, Körperfettanalyse, Ernährungsberatung), Personaltraining, Hotstone, Massagen, Ohrkerzenbehandlung, Traumreisen für Kinder und Erwachsene, Reiki, Sicherheitstraining für Kinder und Jugendliche, Präventionstraining. Desweiteren bieten wir Ausbildungen zum Lizenztrainer in verschiedenen Sportarten an. An Sonn- und Feiertagen geschlossen! In den Ferien bitte den Ferientrainingsplan beachten. Die Kurse finden ab 4 Personen statt (Ermessen des Trainers). Wir behalten uns kurzfristige Änderungen im Trainingsplan vor. Personal Training ist nach Absprache mit unseren Trainern jederzeit möglich – siehe Preisliste am Aushang.