



# Unsere Öffnungszeiten:

**Montag - Freitag 10.00 - 14.00 und 16.00 - 22.00 Uhr**  
**Samstag 11.00 - 20.00 Uhr**



## Kursplan

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Raum 1</b>	10.00 - 14.00 Uhr 16.00 - 22.00 Uhr Fitness	10.00 - 14.00 Uhr 16.00 - 22.00 Uhr Fitness	10.00 - 14.00 Uhr 16.00 - 22.00 Uhr Fitness	10.00 - 14.00 Uhr 16.00 - 22.00 Uhr Fitness	10.00 - 14.00 Uhr 16.00 - 22.00 Uhr Fitness	11.00 - 20.00 Uhr Fitness	Geschlossen
	10.00 - 17.00 Uhr freies Training	10.00 - 11.30 Uhr Kick-Boxen <i>Frauen</i>	10.00 - 17.00 Uhr freies Training	10.00 - 17.00 Uhr freies Training	10.00 - 17.00 Uhr freies Training	11.00 - 12.30 Uhr Kick-Boxen <i>Frauen</i>	Geschlossen
	17.00 - 18.00 Uhr frei	17.00 - 18.30 Uhr Kick-Boxen / K-1 <i>Kids 6 - 13 Jahren</i>	17.00 - 18.30 Uhr frei	17.00 - 18.30 Uhr frei	17.00 - 18.30 Uhr Kick-Boxen / K-1 <i>Kids 6 - 13 Jahren</i>	12.30 - 14.00 Uhr frei	Geschlossen
	18.00 - 19.30 Uhr Kick-Boxen / K-1 <i>Jugend</i>	18.30 - 20.00 Uhr Reserviert	18.30 - 20.00 Uhr Kick-Boxen / K-1 <i>Jugend</i>	18.30 - 20.00 Uhr Reserviert	18.30 - 20.00 Uhr Kick-Boxen / K-1 <i>Jugend</i>	14.00 - 15.30 Uhr Kick-Boxen / K-1 <i>Kids 6 - 13 Jahren</i>	Geschlossen
	20.00 - 21.30 Uhr Kick-Boxen / K-1 <i>Erwachsene</i>	20.00 - 21.30 Uhr Boxen <i>Jugend + Erwachsene</i>	20.00 - 21.30 Uhr Kick-Boxen / K-1 <i>Erwachsene</i>	20.00 - 21.30 Uhr Boxen <i>Jugend + Erwachsene</i>	20.00 - 21.30 Uhr Kick-Boxen / K-1 <i>Erwachsene</i>	17.00 - 19.00 Uhr Wettkampftraining	Geschlossen
<b>Raum 2</b>				10.00 - 11.00 Uhr Crossfit / Kraftausdauer <i>Frauen</i>		12.30 - 14.00 Uhr Taekwon Do <i>alle</i>	Geschlossen
	16.00 - 17.00 Uhr Taekwon Do <i>Kids Weißgurte</i>	16.00 - 17.00 Uhr frei	16.00 - 17.00 Uhr frei	16.00 - 17.00 Uhr Taekwon Do <i>Kids Weißgurte</i>	16.00 - 17.00 Uhr Personaltraining	14.00 - 15.30 Uhr Taekwon Do <i>Erwachsene alle 14 Tage</i>	Geschlossen
	17.00 - 18.30 Uhr Taekwon Do <i>Kids Farbgurte</i>	17.00 - 18.30 Uhr frei	17.00 - 18.00 Uhr Crossfit / Kraftausdauer <i>ab 16 Jahren</i>	17.00 - 18.30 Uhr Taekwon Do <i>Kids Farbgurte</i>	17.00 - 18.30 Uhr frei	16.00 - 17.00 Uhr Crossfit / Kraftausdauer <i>ab 16 Jahren</i>	Geschlossen
	19.30 - 21.00 Uhr Taekwon Do <i>Erwachsene</i>	19.30 - 20.30 Uhr Self Defense <i>Frauen</i>	19.00 - 20.00 Uhr Dance-Fitness	19.30 - 21.00 Uhr Taekwon Do <i>Erwachsene</i>	19.00 - 20.00 Uhr Dance-Fitness	17.00 - 18.30 Uhr Jeet Kune Do <i>Erwachsene</i>	Geschlossen
	21.00 - 22.00 Uhr frei	20.30 - 22.00 Uhr Jun Fan Kung Fu <i>Erwachsene</i>	20.00 - 21.30 Uhr Wing Chun	21.00 - 22.00 Uhr frei	20.00 - 21.30 Uhr frei	18.30 - 20.00 Uhr Wing Chun	Geschlossen