



# KAMPFSPORT • FITNESS SELBSTVERTEIDIGUNG

## UNSERE KURSE

	SPIEGELFLÄCHE	FITNESS	BOXARENA	KRAFTECKE
MONTAG	<p>10 – 11 Uhr: KickBoxen ab 16J, Anfänger/ Freizeit, Technik+Partner</p> <p>17 – 18 Uhr: Kampfsport Kids ab 5J</p> <p>18 – 19.30 Uhr: HIT Fitness Kickboxen 0</p> <p>19.30 – 21 Uhr: KickBoxen ab 16J, Anfänger/ Freizeit, Technik+Partner</p>	<p>10 – 11 Uhr: freies Training</p> <p>16 – 17.15 Uhr: Boxen ab 9J Kids+Jugend</p> <p>18 – 19.30 Uhr: Boxen Partner/Sparring</p>	<p>10 – 11 Uhr: freies Training</p> <p>17 – 18.00 Uhr: Karate ab 9J, Kinder+Jugend</p> <p>19 – 20.30 Uhr: Krav Maga ab 16J, Anfänger</p>	<p>10 – 11 Uhr: freies Training</p> <p>16 – 21 Uhr: freies Training</p>
DIENSTAG	<p>9 – 12 Uhr: freies Training</p> <p>16 – 17 Uhr: Kickboxen ab 12J, Jugend</p> <p>17 – 18 Uhr: Kickboxen ab 9J, Kinder</p> <p>18 – 19.30 Uhr: Kickboxen ab 16J, Wettkampftraing.</p> <p>19.45 – 20.45 Uhr: Womens Only ab 16J, FRAUEN-Kickboxen</p>	<p>10 – 11 Uhr: FitnessBootCamp ab 16J</p> <p>18 – 19 Uhr: Kettlebell Fitness</p> <p>19 – 20.30 Uhr: Boxen Technik/Geräte ab 16J</p>	<p>09 – 12 Uhr: freies Training</p>	<p>09 – 12 Uhr: freies Training</p> <p>16 – 21 Uhr: freies Training</p>
MITTWOCH	<p>10 – 11 Uhr: KickBoxen ab 16J, Anfänger/ Freizeit, Technik+Partner</p> <p>16 – 17.15 Uhr: Boxen ab 9J, Kids+Jugend</p> <p>18.30 – 19.45 Uhr: Kickboxen, Anf./Freizeit, Technik</p> <p>19.45 – 20.30 Uhr: Kickboxen, Anfänger/ Freizeit, Sparring</p>	<p>10 – 11 Uhr: freies Training</p> <p>17.30 – 18.30 Uhr: FitnessBootCamp ab 16J</p> <p>19 – 20 Uhr: Boxen Technik/Geräte</p>	<p>10 – 11 Uhr: freies Training</p> <p>19 – 20.30 Uhr: Krav Maga ab 16J, Anfänger</p>	<p>10 – 11 Uhr: freies Training</p> <p>16 – 18 Uhr: freies Training</p> <p>18 – 19 Uhr: KraftDreikampf Grundlagen Langhantel</p> <p>19 – 21 Uhr: freies Training</p>
DONNERSTAG	<p>9 – 12 Uhr: freies Training</p> <p>16 – 17 Uhr: Kickboxen ab 12J, Jugend</p> <p>17 – 18 Uhr: Kampfsport-Kids ab 5J</p> <p>18 – 19.30 Uhr: Kickboxen + Boxen + Sparring Wettkampftraining</p>	<p>10 – 11 Uhr: FitnessBootCamp ab 16J</p> <p>17 – 18 Uhr: Kickboxen ab 9J, Kinder</p> <p>18 – 19 Uhr: Kettlebell Fitness</p> <p>19.30 – 21 Uhr: Capoeira Berimbau, Ext Verein</p>	<p>09 – 12 Uhr: freies Training</p> <p>17 – 18.00 Uhr: Karate ab 9J, Kinder+Jugend</p> <p>19.45 – 20.45 Uhr: Womens Only ab 16J, FRAUEN-Kickboxen</p>	<p>09 – 12 Uhr: freies Training</p> <p>16 – 21 Uhr: freies Training</p> <p>19 – 20.30 Uhr: Krav Maga ab 16J, Fortgeschrittene</p>
FREITAG	<p>10 – 11 Uhr: KickBoxen ab 16J, Anfänger/ Freizeit, Technik+Partner</p> <p>18 – 19.15 Uhr: HIT FitnessKickBoxen</p>	<p>10 – 11 Uhr: FitnessBootCamp ab 16J</p> <p>17 – 18 Uhr: Fitness ab 9J, Kinder+Jugend</p> <p>18 – 19 Uhr: Capoeira Berimbau, Ext Verein</p>	<p>10 – 11 Uhr: freies Training</p> <p>16 – 19.30 Uhr: freies Training</p>	<p>10 – 11 Uhr: freies Training</p> <p>16 – 19.30 Uhr: freies Training</p>
SAMSTAG	<p>10 – 11 Uhr: Kinder Toben</p> <p>11 – 12 Uhr: freies Sparring alle Gruppen</p>	<p>10 – 11 Uhr: Family Fitness</p>	<p>10 – 12 Uhr: freies Training</p>	<p>10 – 12 Uhr: freies Training</p>



Privattraining auf Anfrage möglich. Info unter [csc-erfurt@email.de](mailto:csc-erfurt@email.de) • Freie Mattenzeiten können angemietet werden. Info unter [csc-erfurt@email.de](mailto:csc-erfurt@email.de) • Seminare werden separat ausgeschrieben.