



# KAMPFSPORT • FITNESS SELBSTVERTEIDIGUNG

## UNSERE KURSE ab 13.03.2025

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



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.