

# KURSPLAN

Mo.

Di.

Mi.

Do.

Fr.

So.

○ 16:00- 16:45  
eMA  
Kampfsport

○ 17:00- 17:45  
eMA  
Kampfsport

12:00- 12:30  
Nature Workout  
Outdoor<sup>2</sup>

○ 17:00- 18:00  
eMA  
Kampfsport

○ 18:00- 19:00  
eMA  
Kampfsport

○ 18:00 19:00  
eMA  
Kampfsport

○ 19:00- 19:45  
Fitboxen

○ 19:00 20:00  
eMA  
Kampfsport

○ 19:00- 19:45  
e-Crossfitness<sup>1</sup>

○ 20:20- 21:20  
eMA  
Techniktraining<sup>3</sup>

○ 20:30 22:00  
eMA  
Kampfsport  
Sparing<sup>3</sup>

○ 21:20 21:40  
eMA  
Techniktraining  
Fortgeschrittene<sup>3</sup>

MMA Fitness  
Taekwondo Freestyle  
Kampfsport  
Kickboxen Karate  
Personal Training Zirkel  
Stretching  
Selbstverteidigung

www.kampfsport-forst.de · Weiherer Str. 12 · 76694 Forst · Tel. 0721- 976 691 54

- Bambini
- Jugendliche
- Erwachsene

Mo. 10:00- 22:00 Uhr  
Di. 10:00- 13:00 Uhr  
16:00- 22:00 Uhr

Mi. 15:00- 22:00 Uhr  
Do. 10:00- 13:00 Uhr  
16:00- 22:00 Uhr

Fr. 10:00- 13:00 Uhr  
16:00- 21:00 Uhr  
Sa. 11:00- 17:00 Uhr  
So. 11:00- 15:00 Uhr

Öffnungszeiten

- <sup>1</sup> optional
- <sup>2</sup> Sommerkurs
- <sup>3</sup> in Karlsruhe