

KURSPLAN

Mo.

Di.

Mi.

Do.

Fr.

So.

16:00- 16:45
eMA
Kampfsport

16:00- 16:45
eMA
Kampfsport¹

9:00- 9:40
Turmberg
Workout^{1,3}

17:00- 17:55
eMA
Kampfsport

19:00- 19:20
TabataWorkout

17:00- 17:55
eMA
Kampfsport

19:00- 19:30
Zirkeltraining

18:00- 18:55
eMA
Kampfsport

19:25- 19:40
Kettlebell
Workout

18:00- 18:55
eMA
Kampfsport

19:35- 19:50
Kettlebell
Workout¹

20:30 22:00
eMA
Kampfsport
Sparing³

20:20 22:00
eMA
Kampfsport³

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

www.kampfsport-forst.de · Weiherer Str. 12 · 76694 Forst · Tel. 07251- 391 61 88

- 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

- ¹ optional
- ² Sommerkurs
- ³ in Karlsruhe