

# Online-Kurse

Kursplan ab 15.02.2021  
Ansprechpartner: Klaus Kirsch



**Kampfsport & Fitness Kurse**  
Ravensburg // Weingarten  
www.kmt-center.de

|       | Montag  | Dienstag                              | Mittwoch   | Donnerstag                                       | Freitag  | Samstag | Sonntag |  |   |  |                                |   |       |
|-------|---|---------------------------------------|--|--|--|---------|---------|--|---|--|--------------------------------|---|-------|
| 09:00 | Ildiko und Klaus Workout via Instagram (Zeiten werden in WhatsApp und Instagram veröffentlicht) |                                       |  |  |  |         |         |  |   |  |                                |   |       |
| 09:30 |   |                                       |  |  |  |         |         |  |   |  |                                | 09:00 - 10:30<br>Boxen<br>(für Frau und Mann) |       |
| 10:00 |   |                                       |  |  |  |         |         |  |   |  |                                |   |       |
| 10:30 |   |                                       |  |  |  |         |         |  |   |  | 10:00 - 11:00<br>HIIT / Tabata |   |       |
| 11:00 |   |                                       |  |  |  |         |         |  |   |  |                                |   |       |
| 11:30 |   |                                       |  |  |  |         |         |  |   |  |                                |   |       |
| 12:00 |   |                                       |  |  |  |         |         |  |   |  |                                |   |       |
| 12:30 |   |                                       |  |  |  |         |         |  |   |  |                                |   |       |
| 17:00 |   |                                       |  |  |  |         |         | 17:00 - 17:30<br>Kids: Kickboxen<br>Junior Class | * 17:00 - 18:00<br>Alle 2 Wochen<br>Surprise (Tabata,<br>Deep Work, Do-it<br>Formel, ...) |  |                                |   | 17:00 |
| 17:15 |   |                                       |  |  |  |         |         |  |   |  |                                |   | 17:15 |
| 17:30 |   |                                       |  |  |  |         |         |  |   |  |                                |   | 17:30 |
| 17:45 |   |                                       |  |  |  |         |         |  |   |  |                                |   | 17:45 |
| 18:00 |   | 18:00 - 18:40<br>Tabata               | * 18:15 - 19:15<br>Alle 2 Wochen<br>Surprise (IFAA<br>TôsôX, TôsôX<br>Kofferpacken,<br>TôsôX Hip<br>Hop,...) | 17:45 - 18:45<br>Kids: Boxen                     | 18:00 - 19:00<br>Ganzkörperworkout/<br>3D<br>Rückenkonzept |         | 18:00   |  |   |  |                                |   |       |
| 18:15 | 18:15 - 19:15<br>IFAA TôsôX (Fight<br>Workout)  |                                       |  |  |  |         | 18:15   |  |   |  |                                |   |       |
| 18:30 |   |                                       |  |  |  |         | 18:30   |  |   |  |                                |   |       |
| 18:45 |   |                                       |  |  |  |         | 18:45   |  |   |  |                                |   |       |
| 19:00 |   | 19:00 - 20:00<br>Krav Maga/<br>Kapap' |  | 19:00 - 20:30<br>Boxen<br>(für Frau und<br>Mann) |  |         | 19:00   |  |   |  |                                |   |       |
| 19:15 |   |                                       |  |  |  |         | 19:15   |  |   |  |                                |   |       |
| 19:30 |   |                                       |  |  |  |         | 19:30   |  |   |  |                                |   |       |
| 19:45 |   |                                       |  |  |  |         | 19:45   |  |   |  |                                |   |       |
| 20:00 |   |                                       |  |  |  |         | 20:00   |  |   |  |                                |   |       |
| 20:15 |   |                                       |  |  |  |         | 20:15   |  |   |  |                                |   |       |
| 20:30 |   |                                       |  |  |  |         | 20:30   |  |   |  |                                |   |       |

**Einwahldaten für Zoom (fragt bei eurem Trainer nach) ;-)**

Videos findet ihr auch auf unserem YouTube Kanal „KMT-Center Weingarten“

\* Der Mittwoch Kurs findet abwechselnd statt, einmal eine Surprise Stunde um 17 Uhr und die andere Woche die Surprise Stunde um 18.15 Uhr