Sommerkursplan

Kursplan ab 28.07.2022 - 11.09.2022
Ansprechpartner: Klaus Kirsch
Ettishoferstr. 10 (im GWZ/ Roboworker Gebäude) | 88250 Weingarten

Group Corner 1
Group Corner 2
Fighting Corner

KMT PREMIUM STUDIO
FITNESS & KAMPFSPORT & KURSE

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00							09:00 - 10:30 Boxen (für Frau und Mann)
09:30							
10:00						Seminare/ Workshops/ Trainings/ Trainer Training wird jeweils ausgeschrieben	
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							Seminare/ Workshops/ Trainings/ Trainer Training wird jeweils ausgeschrieben
12:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00	17:00 - 18:00 Jumping Fitness	17:15 - 17:45 Tabata (30-Minuten)		17:00 - 18:00 Power Dumbell®	17:00 - 18:00 Power Dumbell®		
17:15							
17:30					17:30 - 18:45 Kickboxen (für Frau und Mann)		
17:45							
18:00	18:00 - 19:00 Zumba® Fitness	18:00 - 19:00 Step Aerobic	18:00 - 19:00 Pilates	18:15 - 19:15 Panantukan/ Stockkampf (Filippinische Kampfkunst)			
18:15	18:15 - 19:15 IFAA TôsôX (Fight Workout)						
18:30	18:15 - 19:15 Krav Maga/ Kapap Szenario Drills		18:00 - 19:30 Krav Maga/ Kapap[1]				
18:45							
19:00				19:00 - 20:30 Boxen (für Frau und Mann)	19:00 - 20:30 Krav Maga/ Kapap[1]		19:00 - 20:30 Aikido
19:15	19:15 - 20:15 Bodyworkout		19:15 - 20:15 Jumping Fitness				
19:30	19:30 - 21:00 Grappling	19:30 - 21:00 Kickboxen (für Frau und Mann)	19:45 - 20:45 Power Dumbell®	19:45 - 21:15 Boxen Wettkampf-training			
19:45	19:30 - 21:00 Boxen Wettkampf-training						
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00				21:00 - 22:30 Aikido			
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							
22:15							
22:30							