

Kampfsportschulen Allerborn Kampfsport und Fitness

Spinnerei 44, 71522 Backnang www.Kampfsportschulen-Allerborn.de

gültig ab 03.06.2019

Montag		17.15 - 18.30 Kinder 2	18.30 – 20.00 MMA	20.00 - 21.15 Kibo				Grün/Grün-Rot Trainingseinheiten sind offen für Vertrag 1
Dienstag	10.00 - 11.15 r KiThaiBo/MMA	18.15 - 19.30 GL/KiBo	19.30 – 20.00 Sparring/WK	20.00 - 21.15 Arnis / SV	20.00 – 21.15 MMA			
Mittwoch	10.00 - 11.15 KiThaiBo/MMA	16.15 - 17.30 Kinder 2	17.45 – 19.00 MMA	18.30 - 19.45 KiBo	19.00 - 20.15 Boxen	20.15 - 21.30 Ju-Jutsu		Rot/Rot-Grün Trainingseinheiten sind offen für Vertrag 2
Donnerstag		17.45 - 19.00 GL/KiBo	19.00 - 19.30 Sparring/WK	19.30 - 20.45 Arnis	20.00 - 21.15 MMA			
Freitag		16.00 - 17.00 Kinder 1	17.00 - 18.15 Kinder 2	18.15 - 19.30 Jugend	18.15 - 19.30 Ju-Jutsu	19.45 - 21.15 Mixed		Blau Trainingseinheiten sind offen für SV/Arnis/JuJutsu
Samstag	12.00 - 14.00 Freies Training							
Sonntag	12.00 - 14.00 Freies Training							
Der Cardio- und Fitnessbereich ist während den gesamten Trainingszeiten geöffnet								

- GL/KiBo : Standkampf aus Boxen und Thai-/Kickboxen. Auch geeignet für Anfänger und Breitensportler (offen für Vertrag 1)
- Jugend: Anschlusstraining als Übergang zu den Erwachseneinheiten
- Ju-Jutsu: Das Beste aus Judo, Karate und Aikido
- Kibo: Kickbox-und Boxtraining am Partner und Geräten (offen für Vertrag 1)
- Kinder 1: Kampfsportorientierte Früherziehung für Kinder ab 4 Jahre
- Kinder 2: Kampfsportorientierte Grundausbildung für Kinder ab 7 Jahre
- KiThaiBo/MMA: Kombiniertes Training aus allen Kampfsportarten (offen für Vertrag 1 und 2)
- MMA: Stand- u. Bodenkampf mit allen Elementen des Kampfsports (Vertrag 2)
- Mixed: geeignet für Anfänger und Breitensportler (offen für Vertrag 1 und 2)
- Sparring/WK: Trainer ist anwesend
- SV / Arnis: Selbstverteidigung mit und ohne Waffen / Philippinischer Stock- und Messerkampf