

# Kampfsportschulen Allerborn Kampfsport und Fitness

Spinnerei 44, 71522 Backnang [www.Kampfsportschulen-Allerborn.de](http://www.Kampfsportschulen-Allerborn.de)

gültig ab 26.09.2022

<b>Montag</b>		17.15 - 18.15 Kinder 2	18.30 – 19.45 MMA	20.00 – 21.15 Boxen				<b>Grün/Grün-Rot</b> Trainingseinheiten sind offen für <b>Vertrag 1</b>
<b>Dienstag</b>	10.00 - 11.15 r KiThaiBo/MMA	17.00 – 18.00 Leistung Ki/Jug	18.15 - 19.30 GL/KiBo	19.30 – 20.00 Sparring/WK	20.00 – 21.15 MMA	20.00 - 21.15 Arnis/Fr.Training		
<b>Mittwoch</b>		16.45 - 18.00 Jugend	18.00 – 19.15 KiBo	19.15 - 20.15 MMA	20.15 - 21.30 Boxen			<b>Rot/Rot-Grün</b> Trainingseinheiten sind offen für <b>Vertrag 2</b>
<b>Donnerstag</b>	10.00 - 11.15 KiThaiBo/MMA	17.45 - 19.00 GL/KiBo	19.00 - 19.30 Sparring/WK	19.45 - 21.00 MMA	19.45 - 21.00 Arnis			
<b>Freitag</b>		16.00 - 17.00 Kinder 1	17.15 - 18.15 Kinder 2	18.30 - 19.45 Jugend 1	20.00 – 21.15 Jugend 2	20.00 - 21.15 Mixed		
<b>Samstag</b>	11.00 - 13.00 Freies Training							
<b>Sonntag</b>	11.00 - 13.00 Freies Training							
<b>Der Cardio- und Fitnessbereich ist während den gesamten Trainingszeiten geöffnet</b>								

- GL/KiBo : Standkampf aus Boxen und Thai-/Kickboxen. Auch geeignet für Anfänger und Breitensportler (offen für Vertrag 1)
- Jugend: (Jugend 1: 11 bis 13 Jahre, Jugend 2: 14-16 Jahre) Anschlussstraining als Übergang zu den Erwachsenenheiten
- 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