

KURSPLAN

Di.

Mi.

Do.

Fr.

Sa.

So.

●●●●
16:15- 18:00²
Freies Training

○ 19:00- 19:30²
Freies Training
Tricking
Freestyle

○ 18:15- 19:00
eMA
Technik
Stretching

●●●●
8:00- 19:00²
Sparring
Wettkampf¹

○ 9:00- 9:40²
Bootcamp*

○ 16:15- 17:00
Karate
Kickboxen
Taekwondo

○ 19:30- 20:30²
eMA
Mixed Training

○ 16:00- 17:00²
Karate
Kickboxen
Taekwondo

●●●●
19:00- 20:30
Freies Training

○ 17:00- 18:00
Karate
Kickboxen
Taekwondo

○ 19:30- 20:30²
MMA

○ 19:00- 20:00²
Karate¹
Kickboxen¹
Taekwondo¹

○●○
19:00- 20:20
eMA
Technik
Stretching

○ 18:00- 19:00
Karate
Kickboxen
Taekwondo

○ 20:30- 21:30²
eMA
Sparring
Wettkampf

○ 20:30- 22:00²
Freies Training¹
Selbstverteidigung
für Frauen *

○ 20:20- 21:20
eMA
Technik
Stretching

○ 18:00- 19:00
MMA
Selbstverteidigung
für Frauen *

○ 18:00- 19:00²
Bootcamp *

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

www.etraining-online.de · Borsigstraße 3 · 76185 Karlsruhe · Tel. 0721- 976 691 54

- Bambini (3- 6 Jahre)
- Kinder (7-10 Jahre)
- Jugendliche (10-13 Jahre)
- Erwachsene (ab 14 Jahre)

Haupttrainingsstätte
Turnhalle Werner-von-Siemens-Schule
Kurt-Schumacher-Str. 1
76187 Karlsruhe

eMA:
Karate
Kickboxen
Taekwondo
MMA

*Externer Kurs
1 optional
2 optionales Training PLUS
außerhalb der Ferienzeit