



# KICKBOX TRAINING

Judo Club Weingarten e.V. Kursraum



**FIT IN DEN SOMMER!**

\*Bei Anmeldung bis Juni 2021, gibts eine **kostenlose Kickbox-Shorts** mit dazu!

[www.kba-sommer.de](http://www.kba-sommer.de)



# TRAININGSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
16:30 - 17:30 Fortgeschrittene Kinder (8-12 J.)	<b>NEU</b> 16:30 - 17:30 Anfänger Kinder (8-12 J.)	16:30 - 17:30 Fortgeschrittene Kinder (8-12 J.)	16:30 - 17:30 <b>NEU</b> Anfänger Kinder (8-12 J.)	17:00 - 18:00 Fitness-Kickboxen (ab 13 J.) <b>NEU</b>	11:00 - 12:00 Kraft-Ausdauer Zirkel (ab 13 J.**)
19:20 - 20:20 Fortgeschrittene Jugend (13-17/18 J.)	17:45 - 18:45 Anfänger Jugend (13-17/18 J.)	17:45 - 18:45 Fortgeschrittene Jugend (13-17/18 J.)	19:20 - 20:20 Anfänger Jugend (13-17/18 J.)	18:00 - 19:00 Sparring (ab 13 J.**)	
20:30 - 21:30 Fortgeschritten Erwachsenen (ab 18 J.)	19:00 - 20:00 Anfänger Erwachsenen (ab 18 J.)	19:00 - 20:00 Fortgeschritten Erwachsenen (ab 18 J.)	20:30 - 21:30 Anfänger Erwachsenen (ab 18 J.)		
	20:15 - 21:15 Kraft-Ausdauer Zirkel (ab 13 J.**)	20:15 - 21:15 Fitness-Kickboxen (ab 13 J.) <b>NEU</b>			



\*\*Nach Absprache auch jüngere

**„SICHERHEIT FÜR DICH  
UND DEIN KIND!“**