



**KINGDOM
OF SPORTS**
FITNESS • FUNCTIONAL TRAINING • KAMPFSPORT

KAMPFSPORT - TRAININGSZEITEN

DELMENHORST

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

										FREIES	TRAINING		
										FREIES	TRAINING		
										FREIES	TRAINING		
										FREIES	TRAINING		

FUKTIONAL
AREA

FUKTIONAL
AREA

FUKTIONAL
AREA

FUKTIONAL
AREA

FUKTIONAL
AREA

										FREIES	TRAINING		
16.30 - 17.30 UHR KIDS KICKBOXEN		16.30 - 17.30 UHR JUDO KIDS		16.30 - 17.30 UHR KIDS KICKBOXEN		16.30 - 17.30 UHR JUDO KIDS				FREIES	TRAINING		
17.30 - 18.30 UHR K1/KICKBOXEN TEENS				17.30 - 18.30 UHR K1/KICKBOXEN TEENS						FREIES	TRAINING		
18.30 - 19.30 UHR K1/KICKBOXEN		18.30 - 20.00 UHR BOXEN EINSTEIGER/ FORTG.		18.30 - 20.00 UHR K1/KICKBOXEN		19.30 - 21.00 UHR BOXEN EINSTEIGER/ FORTG.				FREIES	TRAINING		
19.00 - 20.00 UHR EMOM EVERY MINUTE ON THE MINUTE FUNCTIONAL AREA				19.00 - 20.00 UHR EMOM EVERY MINUTE ON THE MINUTE FUNCTIONAL AREA						FREIES	TRAINING		
										FREIES	TRAINING		