

Trainingszeiten für Erwachsene Studio: Seckenheimer Straße 90

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|-------------------------------------|--|-------------------------------------|---|
| 09:00 | | | | | |
| 10:00 | | | 10:30-11:30 Tai Chi mit Quian | | |
| 11:00 | | | 11:30- 12:45 Selbstverteidigung für Senioren mit Verena/Kayhan | | |
| 15:00 | | | | | |
| 16:00 | | | | | |
| 17:00 | | | | | |
| 15:00-18:30 Kinder und Jugendkurse | | | | | |
| 18:30 | 18:30-19:30 Fitnesskickboxen mit Kayhan/Can | 18:30-19:15 Kung Fu | 18:30-19:30 Fitnesskickboxen mit Kayhan | 18:30-19:15 Kung Fu | |
| 19:30 | 19:30-20:30 Miami Boxen | 19:15-20:00 Self Defense mit Kayhan | 19:30-20:30 X- Training mit Dennis | 19:15-20:00 Self Defense mit Kayhan | 19:00-20:00 Fitnesskickboxen/ Kickboxen Prätzen |
| 20:30 | 20:30-21:30 X- Training mit Dennis | 20:00-21:15 Kickboxen | 20:30-21:30 Miami Boxing | 20:00-21:15 Kickboxen | |