

# KURSPLAN

Mo.

Di.

Mi.

Do.

So.

16:00- 16:45  
eMA  
Kampfsport

17:00- 18:00  
eMA  
Kampfsport

18:00 19:00  
eMA  
Kampfsport

17:00- 17:45  
eMA  
Kampfsport

18:00- 19:00  
eMA  
Kampfsport

19:00 20:00  
eMA  
Kampfsport

12:00- 12:30  
Nature Workout  
Outdoor<sup>2</sup>

19:00- 19:45  
Fitboxen

19:00- 19:45  
e-Crossfitness<sup>1</sup>

20:30 22:00  
eMA  
Kampfsport  
Sparing<sup>3</sup>

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

