ZANSHIN Trainingsplan – Alle Einheiten auf einen Blick! Stand: 12.03.12

➔ **Jetzt zum kostenlosen Probetraining anmelden!**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
2 OG. Bahnhofsturm – Bismarckallee 9	Bewegungshalle – Albert-Schweitzer-Schulen	2 OG. Bahnhofs-turm / Akademie – Wöhler-straße 1	Bewegungshalle – Albert-Schweitzer-Schulen	Akademie – Wöhlerstraße 1	Akademie – Wöhlerstraße 1	Akademie – Wöhlerstraße 1
Kickboxen & Muay Thai | Schüler 17.20 – 18.05 Uhr		Kickboxen & Muay Thai | Schüler 17.20 – 18.05 Uhr		Krafttraining/ Sandsacktraining/ Freies Training nach Absprache	Fighter-Fitness 11.00 – 12.00 Uhr	Krafttraining/ Sandsacktraining/Freies Training nach Absprache
Fitness-Kickboxen | Einsteiger 18.10 – 18.55 Uhr		Fitness-Kickboxen | Einsteiger 18.10 – 18.55 Uhr				
Kickboxen & Muay Thai | Einsteiger 19.00 – 19.45 Uhr	Kickboxen & Muay Thai | Alle 19.05 – 20.05 Uhr	Kickboxen & Muay Thai | Einsteiger 19.00 – 19.45 Uhr / Brazilian Jiu-Jitsu 19.00 – 20.15 Uhr ! Akademie !	Kickboxen & Muay Thai | Alle 19.05 – 20.05 Uhr			
Fitness-Kickboxen | Fortgeschrittene 19.50 – 20.35 Uhr	Intensiv-kurse 20.10 – 20.55 Uhr / Sparring/ Pratzen 20.05 – 20.35 Uhr	Fitness-Kickboxen | Fortgeschrittene 19.50 – 20.35 Uhr	Intensiv-kurse 20.10 – 20.55 Uhr / Sparring/ Pratzen 20.05 – 20.35 Uhr			
Blitz-Fitness 20.35 – 21.05 Uhr		Blitz-Fitness 20.35 – 21.05 Uhr				

Kostenloses Probetraining – Info und Anmeldung unter Telefon: 0176-64174195 | Webformular |Email: info@kampfsport-freiburg.de

'Like' uns auf Facebook!
http://www.facebook.com/kampfsportfreiburg