

Kampfsportschulen Allerborn Kampfsport und Fitness

Spinnerei 44, 71522 Backnang www.Kampfsportschulen-Allerborn.de

gültig ab 01.01.2024

Montag		17.00 - 18.00 Kinder	18.00 – 19.15 KiBo	19.00 – 20.15 MMA	20.00 – 21.15 Boxen	20.15-21.30 Ju-Jutsu		Grün/Grün-Rot Trainingseinheiten sind offen für Vertrag 1
Dienstag	10.00 - 11.15 KiThaiBo/MMA	17.00 – 18.00 Kinder	18.00 - 19.15 KiBo	19.00 – 20.15 MMA	20.00 – 21.15 Boxen	20.00 - 21.15 Arnis/Fr.Training		
Mittwoch		17.00 - 18.00 Jugend	18.00 – 19.15 KiBo (Fortg.)	19.00 - 20.15 MMA	20.00 - 21.15 Boxen			Rot/Rot-Grün Trainingseinheiten sind offen für Vertrag 2
Donnerstag	10.00 - 11.15 KiThaiBo/MMA		18.00 - 19.15 KiBo	19.00 - 20.15 MMA	19.45 - 21.00 Arnis			
Freitag		17.00 - 18.00 Kinder	18.00 - 19.15 Jugend	19.00 – 20.15 MMA (Fortg.)	20.15 – 21.30 Ju-Jutsu			
Samstag	11.00 - 13.00 Freies Training							
Sonntag	11.00 - 13.00 Freies Training							
Der Cardio- und Fitnessbereich ist während den gesamten Trainingszeiten geöffnet								

- Kinder : Kampfsportorientierte Grundausbildung für Kinder 6 bis 10 Jahre
 Jugend: 10 bis 14 Jahre. Anschlusstraining als Übergang zu den Erwachseneneneinheiten
 KiBo : Standkampf aus Boxen und Thai-/Kickboxen. Auch geeignet für Anfänger und Breitensportler (offen für Vertrag 1)
 KiBo (Fortg.): Kickbox-und Boxtraining für Fortgeschrittene und Wettkämpfer (offen für Vertrag 1)
 MMA: Stand- u. Bodenkampf mit allen Elementen des Kampfsports (Vertrag 2)
 MMA (Fortg.): MMA-Training für Fortgeschrittene und Wettkämpfer (Vertrag 2)
 KiThaiBo/MMA: Kombiniertes Training aus allen Kampfsportarten (offen für Vertrag 1 und 2)
 SV / Arnis: Selbstverteidigung mit und ohne Waffen / Philippinischer Stock- und Messerkampf
 Ju-Jutsu: Traditioneller japanischer Wettkampfsport und Selbstverteidigung