

Kampfsportschulen Allerborn Kampfsport und Fitness

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

gültig ab 08.02.2017

Montag		17.15 - 18.30 Kinder 2	18.30 - 20.00 MMA	20.00 - 21.15 Kibo - Power	20.00 - 21.15 MMA-Basics			Grün/Grün-Rot Trainingseinheiten sind offen für Vertrag 1
Dienstag	10.00 - 11.15 r KiThaiBo/MMA	18.15 - 19.30 Grundlagentr.	19.30 - 20.30 Sparring	20.30 - 21.45 Arnis / SV	20.30 - 21.45 Grappling			
Mittwoch	10.00 - 11.15 KiThaiBo/MMA	16.15 - 17.30 Kinder 2	17.30 - 19.00 MMA	18.30 - 19.30 Kicken/Fortgeschritt	19.00 - 20.30 KiThaiBo	20.00 - 21.30 Ju-Jutsu	20.30 - 21.30 IKK	Rot/Rot-Grün Trainingseinheiten sind offen für Vertrag 2
Donnerstag		17.45 - 19.00 Grundlagen	19.00 - 20.00 Sparring	18.30 - 19.30 MMA-Drills	18.45 - 20.00 Kinder-Arnis	20.00 - 21.15 Arnis / SV	20.00 - 21.15 MMA-Basics	
Freitag		16.00 - 17.00 Kinder 1	17.00 - 18.15 Kinder 2	18.15 - 19.45 Jugend	19.45 - 21.15 KiThaiBo/MMA	19.45 - 20.45 Power-Light		Blau Trainingseinheiten sind offen für SV/Arnis/JuJutsu
Samstag	12.00 - 14.00 Freies Training	12.00 - 13.30 JuJutsu/n.Abspr						
Sonntag	12.00 - 14.00 Freies Training	12.15-13.30 BJJ/n.Absprache						
Der Cardio- und Fitnessbereich ist während den gesamten Trainingszeiten geöffnet								

Freies Training:	Möglichkeit zum Training - ohne Anleitung - Trainer ist anwesend
Grappling:	Bodeneinheit (Vertrag 2)
Grundlagentraining:	geeignet für Anfänger und Breitensportler
IKK:	Erarbeiten einer taktischen Marschroute entsprechend den persönlichen Voraussetzungen (offen für Vertrag 1 + 2)
Jugend:	Anschlussstraining als Übergang zu den Erwachseneinheiten
Ju-Jutsu:	Selbstverteidigungstechniken
Kibo-Power:	kalorienzehrendes Kick-Box und Boxtraining an Sandsack und Pratze sowie Partnerübungen - kein Sparring!(offen für alle Verträge)
Kinder 1:	Kampfsportorientierte Früherziehung für Kinder ab 4 Jahre
Kinder 2:	Kampfsportorientierte Grundausbildung für Kinder ab 8 Jahre
KiThaiBo:	Boxen, Kick-Boxen, Thai-Boxen, Shidokan-Karate (Vertrag 1)
KiThaiBo/MMA:	Kombiniertes Training aus allen Kampfsportarten (offen für Vertrag 1 und 2)
MMA:	Mischung aus Thai-Boxen und Judo (Stand- u.Bodenkampf mit allen Elementen des Kampfsports) (Vertrag 2)
MMA-Basics:	Techniktraining bestens geeignet für Anfänger (Vertrag 2)
Power-Light:	Abnehmen durch Elemente aus dem Kampfsport und Krafttraining
Sparring:	nur für Wettkämpfer
SV / Arnis:	Selbstverteidigung mit und ohne Waffen / Philippinischer Stock- und Messerkampf