

Sportstudio Nellingen

Trainingsraum groß

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			Rehasport		Show-Team
			10:00 – 10:45		12:30 - 15:00
Rehasport					Freies Training
11:15 - 12:00					15:00 - 17:00
Kinder- /Jugendkickboxen*				Kinder- /Jugendkickboxen*	
17:00-18:00				17:00-18:00	
Schlingentraining					
18:00-18:30					
HIIT	Rehasport	Kinder Karate	Rehasport	Kinder Karate	
18:30- 19:00	17:45 - 18:30	18:00 - 19:00	18:15 - 19:00	18:00 - 19:00	
Kempo Ryu Karate	Akrobatik Showteam	Jugend Karate	Kempo Ryu Karate	Jugend Karate	
19:00 - 20:00	18:30-19:30	19:00 - 20:30	19:00-20:00	19:00 - 20:30	
Kickboxen/ K1/ (Jugend Kickboxen)	Selbstverteidigung	Kickboxen	Kickboxen/ K1/ (Jugend Kickboxen)	Themen Abend	
20:00 - 21:30	19:30 - 21:00	20:30 - 21:30	20:00 - 21:30	20:30 - 21:30	

Trainingsraum klein

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
					Freies Training
					12:00 - 17:00
Kempo Ryu Karate		BodyWorkout		Rehasport	
18:30 - 19:00		18:00 - 18:30		18:15 - 19:00	
			Kempo Ryu Karate		
			18:30 - 20:00		
Kickboxen/ K1/ (Jugend Kickboxen)		Warm-Up Kickboxen	Kickboxen/ K1/ (Jugend Kickboxen)		
20:00 - 21:30		20:00-20:30	20:00 - 21:30		
		Freies Training			
		20:30-21:30			

*nach Absprache!