# Trainingsplan (ab 1.1.2018)

Sportschule Mach1 UG New York Str. 11 76149 Karlsruhe www.Sportschule-Mach1.de

MACH1 Kampfsportschule

| Zeit | Montag | | | Dienstag | | | Mittwoch | | | Donnerstag | | | Freitag | | | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Raum 1 | Raum 2 | Raum 3 | Raum 1 | Raum 2 | Raum 3 | Raum 1 | Raum 2 | Raum 3 | Raum 1 | Raum 2 | Raum 3 | Raum 1 | Raum 2 | Raum 3 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 14-16h belegt<br>Kein Mach1 Kurs! Drittanbieter | |
| 17:00 | | Kinder Sport-Karate 4-6 Jahre | | | | RESERVIERT 14:30-20:30<br>Der große Raum ist belegt! | | | | | Kinder Sport-Karate 4-6 Jahre | | A BOXEN+ Anfängerkurs | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | Stockkampf<br>Kein Mach1 Kurs! Drittanbieter | | A BOXEN Teens | | | | | | | |
| 17:45 | NEU BOXEN Teens | | | NEU Nachhilfe | | | | | | | Kinder Sport-Karate 7-11 Jahre | | | | | | |
| 18:00 | | Kinder Sport-Karate 7-11 Jahre | Sport-Karate KIBO Jugend 12+ | | | | | | KRAV MAGA<br>Kein Mach1 Kurs! Drittanbieter | | | Sport-Karate KIBO Jugend 12+ | | | | | |
| 18:30 | | | | BOXEN | | | | | | | | | BOXEN | | | | |
| 19:00 | Funktionelles Training Fitnesszirkel | | KICKBOXEN Level 1 | | | | A Anfängerkurs SKYBOXEN | KICKBOXEN Level 1 | | Funktionelles Training Fitnesszirkel | | A MMA Anfängerkurs | | | A Anfängerkurse KICKBOXEN | | |
| 20:00 | SKYBOXEN Fitness Kickboxen | | | | MMA Fortgeschrittene | Kein Mach1 Kurs! Drittanbieter | Fitness BOXEN Sandsack *PUR* | | KICKBOXEN Level 2 | SKYBOXEN Fitness Kickboxen | | MMA Fortgeschrittene | | | | | |
| 20:30 | | | KICKBOXEN Level 2 | | | KRAV MAGA<br>Kein Mach1 Kurs! Drittanbieter | | | | | | | | | KRAV MAGA<br>Kein Mach1 Kurs! Drittanbieter | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**FIGHTCLUB**
**OFFENER SPARRING**

**BOXEN**
**MMA**
**KICKBOXEN**

**immer am ersten Samstag des Monats um 11h**

**Legende:**

- A Anfängerkurs! Findet nicht Ganzjährig statt!
- Raum 1 - Boxen
- Raum 2 - Fitness
- Raum 3 - Kampfsport
- Kids & Jugend