

KURSPLAN

ÖFFNUNGSZEITEN
DORTMUND

montag

- 09.00-13.00 Fitness
- 15.00-22.00 Fitness
- 15.45-16.30 Lil Dragon (Kids 3-7 Jahre)
- 16.30-17.15 Lil Dragon (Kids 7-10 Jahre)
- 17.30-18.00 Thaiboxen- Sparring Newcomer (N/M)
- 18.00-19.00 Thaiboxen - Newcomer (N/M)
- 19.00-20.00 MMA - Mixed Martial Arts (N/M/F)
- 20.00-20.30 Fighters Fitness (N/M/F) ■ MMA - Sparring ■
- 20.30-21.30 Thaiboxen - Mixed Workout (M/F)

dienstag

- 09.00-13.00 Fitness
- 15.00-22.00 Fitness
- 15.45-16.30 Thaiboxen - Teenager (10-14 Jahre)
- 16.30-17.30 Thaiboxen - Jugend (14-18 Jahre)
- 17.30-18.30 Sparring - Thaiboxen (N/M/F)
- 18.30-19.30 Fighters Fitness - Konditionstraining (N/M/F)
- 19.30-20.30 Thaiboxen only for Ladies (N/M/F)
- 20.30-21.30 Boxen (N/M/F) ■ Brazilian Jiu Jitsu/BJJ (N/M/F) ■

mittwoch

- 09.00-13.00 Fitness
- 15.00-22.00 Fitness
- 15.45-16.30 Lil Dragon (3-7 Jahre)
- 16.30-17.15 Lil Dragon (7-10 Jahre)
- 17.15-18.00 Lil Dragon (10-14 Jahre ab grüner Gürtel) ■ MMA-Jugend (14-18 Jahre) ■
- 18.00-19.00 Krav Maga - Selbstverteidigung (N/M/F)
- 19.00-20.00 MMA - Newcomer (N/M)
- 20.00-20.30 Fighters Fitness (N/M/F) ■ MMA - Sparring ■
- 20.30-21.30 Thaiboxen - Mixed Workout (M/F)

donnerstag

- 09.00-13.00 Fitness
- 15.00-22.00 Fitness
- 15.45-16.30 Thaiboxen - Teenager (10-14 Jahre)
- 16.30-17.30 Thaiboxen - Jugend (14-18 Jahre)
- 17.30-18.30 Thaiboxen - Sparring (N/M/F)
- 18.30-19.30 Thaiboxen - Newcomer (N/M)
- 19.30-20.30 Thaiboxen only for Ladies (N/M/F)
- 20.30-21.30 Boxen (N/M/F) ■ Brazilian Jiu Jitsu/BJJ (N/M/F) ■

freitag

- 09.00-13.00 Fitness
- 15.00-22.00 Fitness
- 15.45-16.30 Lil Dragon (5-9 Jahre ab grüner Gürtel)
- 16.30-17.30 MMA - Jugend (14-18 Jahre)
- 17.30-18.30 Krav Maga - Selbstverteidigung (N/M/F)
- 18.30-19.30 MMA - Newcomer (N/M)
- 19.30-20.00 Fighters Fitness (N/M/F) ■
- 19.30-20.30 Wrestling 4 MMA (N/M/F) ■
- 20.00-21.00 Thaiboxen - Mixed Workout (M/F) ■

samstag

- 10.00-15.00 Fitness
- 11.00-11.45 Kids - Sparring

sonntag

- 13.00-19.00 Fitness
- 17.00-18.00 Thaiboxen - Mixed Workout (M/F)

N = Newcommer
M = Medium
F = Fortgeschrittene
■ Matte 1
■ Matte 2



The Fight
&
Fitness Area.

FIGHT LOUNGE- HYBRID FITNESS

UNSERE TERMINE IN DEN NÄCHSTEN 6 MONATEN

Seminar Fight Lounge-
Ernährungssystem

Dortmund
28.01.17 12 Uhr

Erfolgskontrolle BJJ

Dortmund
05.02.17 12-16 Uhr

Intro-Seminar Krav Maga

Dortmund
11.02.17 12-15 Uhr

Erfolgskontrolle Krav Maga

Hagen
18.02.17 12 Uhr

Intro-Seminar MMA

Hagen
11.03.17 12-15 Uhr

Erfolgskontrolle MMA

Dortmund
18.03.17 12 Uhr

Intro-Seminar Thaiboxen

Hagen
25.03.17 12-15 Uhr

Erfolgskontrolle Thaiboxen

Hagen 01.04.17 12 Uhr
Dortmund 29.04.17 12 Uhr

Seminar Faszientraining
für Kampfsportler

Dortmund
13.05.17 12-14 Uhr

Individuelle FMS-Analyse



Segmentale Körperanalyse



ind. Trainingsplanerstellung

