DRAGON KAMPFSPORT

TRAININGSZEITEN

Stand 05/2011

TRAINER

	Montag UP-GRADE			Dienstag BASIC			Mittwoch UP-GRADE			Donnerstag BASIC			Freitag			Samstag			Sonntag		
	A1	A2	A3	A1	A2	A3	A1	A2	A3	A1	A2	A3	A1	A2	A3	A1	A2	A3	A1	A2	A3
9:30	PROFI-TRAINING und EINZEL-TRAINING						PROFI-TRAINING und EINZEL-TRAINING														
9:45																					
10:00																					
10:15																					
10:30																					
10:45																					
11:00																					
17:00					WarmUp											FREIES TRAINING					
17:30				KINDER-KARATE																	
17:45				Kids 17:45h	WarmUp											Sparring 17:00h					
18:00				KINDER-KARATE							WarmUp										
18:15				Juniors 18:30h						KINDER-KARATE											
18:30	FITNESS-BOXEN			BIG-BREAK	WarmUp		FITNESS-BOXEN			Elite 18:30h											
18:45	Fit´n´ Fight 18:30h	WarmUp		KICKBOXEN Sport-Karate			Fit´n´ Fight 18:30h	WarmUp		BIG-BREAK	WarmUp										
19:00	SPORTS CHANBARA			Beginners 19:30h	WarmUp		SPORTS CHANBARA			KICKBOXEN Sport-Karate											
19:15	Sport Samurai 19:15h	WarmUp		KICKBOXEN Sport-Karate			Sport Samurai 19:15h	WarmUp		Beginners 19:30h	WarmUp					WETTKÄMPFE			SEMINARE PRÜFUNGEN BODEN-KAMPF SV FÜR FRAUEN		
19:30	BREAK			Advanced 20:15h			BREAK			KICKBOXEN Sport-Karate											
19:45	BOXEN						BOXEN ab 20:00h	K-1		Advanced 20:15h											
20:00	Techniken 20:00h	WarmUp					Geräte	Geräte													
20:15	K-1 / THAIBOXEN						FREIES TRAINING														
20:30	Techniken 20:45h	WarmUp																			
20:45																					
21:00																					
21:15																					
21:30																					
21:45																					

A1 = Main - AREA A2 = WarmUp / CoolDown - AREA A3 = Kraft / Cardio - AREA

Kurz - Info UP-GRADE

		Kleiderordnung
FITNESS-BOXEN	Fit werden ist angesagt - aber kein Aerobic! - Box-Training ohne Kämpfe!	sportliche Kleidung! DRAGON-Shirt!
SPORTS CHANBARA	Sport-Schwertkampf-FUN für Jedermann!	einheitlicher Kampf-Dress!
BOXEN	Box-Training: mehr als nur Fäuste fliegen lassen - richtige Technik erlernen!	kurze blaue Hose, DRAGON-Shirt
K-1 / THAIBOXEN	K-1 wie bekannt: extra für Lowkicks, extra für Knie- und Clinchtechniken!	DRAGON-Thai-Short, DRAGON-Shirt!
Freies Training	Zusatztraining zur freien Entfaltung - für jedes Trainingsniveau!	freie kampfsportliche Kleidung!

Kurz - Info BASIC

		Kleiderordnung
Karate-KIDs	Unser Angebot für die 4-7 jährigen Nachwuchs-Kämpfer/innen!	DRAGON-Karate-Anzug!
Karate-JUNIORs	Unser Angebot für die 8-12 jährigen Nachwuchs-Kämpfer/innen!	DRAGON-Karate-Anzug!
Karate-ELITEs	Unser Angebot für die 8-12 jährigen Kämpfer/innen mit Kampfsport-Erfahrung	DRAGON-Karate-Anzug!
Kickboxen / SK	„Beginner" : Basictechniken erlernen und fit werden. Bis Orangegurt!	schwarze Kampfhose, DRAGON-Shirt!
Kickboxen / SK	„Advanced": Training mit höherem Technik-Niveau ! Ab Grüngurt Pflicht!	schwarzer DRAGON-Kampfanzug!