TRAININGSZEITEN

Stand 05/2011

BITBURG

	Montag UP-GRADE	Dienstag	Mittwoch BASIC	Donnerstag	Freitag	Samstag BASIC	Sonntag
14:00	A1 / A2 / A3						
14:15						WarmUp 14:00h	
14:30						KINDER-KARATE	
14:45						Kids 14:15h	
15:00						KINDER-KARATE	
15:15							
15:30							
15:45						Juniors 15:00h	
16:00							
17:00	Training in Trier					Training in Trier	
17:15						FREIES TRAINING	
17:30							
17:45						Sparring 17:00h	
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45	WarmUp						
20:00	BOXEN						
20:15							
20:30	Techniken 20:00h / WarmUp		KICKBOXEN Sport-Karate				
20:45	K-1 / THAIBOXEN						
21:00							
21:15	Techniken 20:45h		Beginners & Advanced 20:30h				
21:30							

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

Kurz - Info UP-GRADE

		Kleiderordnung
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!
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!