

Kursplan KFA Rostock (Stand Okt. 2024)



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:00 - 10:00	Gesundheits- und Präventionstraining		Gesundheits- und Präventionstraining		Gesundheits- und Präventionstraining	
9:00 - 10:30	Wing Tsun/Krav Maga/ Eskrima		Wing Tsun/Krav Maga/ Eskrima		Wing Tsun Zusatz	Lehrgänge/ Seminare/
9:30 - 11:00		Fit ab 50		Fit ab 50		
				Yoga		
15:00		Gesundheits- und Präventionssport				
16:00	Kinder SV	Kinder SV	Kinder SV	Kinder SV	Kinder SV	
17:00 - 18:00		Kick-/ Thaiboxen Kinder		Kick-/ Thaiboxen Kinder	Fitnessboxen	
17:00 - 18:30	Krav Maga		Krav Maga			
18:00 - 19:00		Pilates		Yoga	Qi Gong	
		Kick-/ Thaiboxen Jugend		Kick-/ Thaiboxen Jugend		
18:00 - 19:30	Wing Tsun		Wing Tsun			
18:15 - 19:15	Rückenschule					
19:15 - 20:15						
		Kick-/ Thaiboxen Erwachsene		Kick-/ Thaiboxen Erwachsene		
19:30 - 20:30	Eskrima		Eskrima			

Legende:

SV: Selbstverteidigung blau: Kinder-/ Jugendkurse rot: Kampfkunst grün: Gesundheitskurse gelb: Fitness