

# KURSPLAN

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	So.
<p><b>16:00- 16:45</b> eMA Kampfsport <sup>2</sup></p>		<p><b>16:15- 17:00</b> eMA Kampfsport <sup>2</sup></p>			<p><b>9:00- 9:40</b> Turmberg Workout <sup>1,2,3</sup></p>
<p><b>17:00- 17:55</b> eMA Kampfsport</p>	<p><b>18:00- 19:00</b> eMA <sup>1,2,3</sup> Kampfsport</p>	<p><b>17:00- 17:55</b> eMA Kampfsport <sup>2</sup></p>	<p><b>19:00- 19:30</b> Zirkeltraining</p>		
<p><b>18:15- 19:10</b> eMA Kampfsport</p>		<p><b>18:00- 18:55</b> eMA Kampfsport <sup>2</sup></p>	<p><b>19:35- 19:50</b> Kettlebell Workout <sup>2</sup></p>	<p><b>20:20 22:00</b> eMA Kampfsport <sup>1,2</sup></p>	
<p><b>19:10 19:55</b> eMA Kampfsport Sparring <sup>2</sup></p>		<p><b>20:30 21:30</b> eMA Kampfsport Sparring <sup>1,2</sup></p>			

AUCH LIVE ONLINE

**Fitness**  
MMA Taekwondo Freestyle  
**Kampfsport**  
Kickboxen Karate  
Personal Training Zirkel  
Stretching Selbstverteidigung

<p>○ <i>Bambini</i> (3- 6 Jahre)</p>	<p>Mo. 10:00- 16:00 Uhr<sup>3</sup> 16:00- 22:00 Uhr</p>	<p>Mi. 16:00- 22:00 Uhr</p>	<p>Fr. 16:00- 21:00 Uhr</p>
<p>○ <i>Kinder</i> (7- 13 Jahre)</p>	<p>Di. 10:00- 13:00 Uhr 16:00- 22:00 Uhr</p>	<p>Do. 10:00- 13:00 Uhr 16:00- 22:00 Uhr</p>	<p>Sa. 9:00- 13:00 Uhr 13:00- 15:00 Uhr<sup>3</sup></p>
<p>○ <i>Erwachsene</i> (ab 14 Jahre)</p>	<p>16:00- 22:00 Uhr</p>	<p>Fr. 10:00- 13:00 Uhr<sup>3</sup></p>	<p>So. 11:00- 15:00 Uhr</p>

<sup>1</sup> in Karlsruhe  
<sup>2</sup> optionales Training PLUS  
<sup>3</sup> live ins Studio übertragen