

Fitness-Area: Montag-Dienstag 17:30-22:00h
 Mittwoch 17:30-21:00h
 Donnerstag 15:30-22:00h
 Freitag 17:30-22:00h

Office: Montag-Freitag 09:00-17:30h



Stauseestraße 23
 56072 Koblenz
 www.prize-ring.de

TRAININGSZEITEN

Jetzt kostenloses Probetraining vereinbaren

Tel.: 02 61 / 20 37 17 31

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Area 1 / 2	Area 3	Area 1 / 2	Area 3	Area 1 / 2	Area 3	Area 1 / 2	Area 3	Area 1 / 2	Area 3	Area 1 / 2	Area 3	Area 1 / 2	Area 3
								NEU AB 16.02.2018 Kick-/Thaiboxen EARLY BIRD** 10:00 - 11:15h		NACH ANKÜNDIGUNG** Kick-/Thaiboxen GÜRTELPRÜFUNG 10:00 - 16:00h		NACH ANKÜNDIGUNG** Kick-/Thaiboxen BASIC/ADVANCED SPARRING 10:00 - 11:00h	
						Kick-/Thaiboxen RABAUKEN (5-8 Jahre) 16:00 - 17:00h			NEU AB 02.03.2018 Fitness INTRODUCTION** 16:30 - 17:30h			NACH ANKÜNDIGUNG** Kick-/Thaiboxen GÜRTELPRÜFUNG VORBEREITUNG 11:30 - 12:30h	
BJJ/MMA/Grappling 18:00 - 20:00h	NEU AB 29.01.2018 Selbstverteidigung RES / KRAV MAGA 18:30 - 19:45h		NEU AB 20.02.2018 Kick-/Thaiboxen STRONG WOMEN** 17:45 - 18:45h	GEÄNDERTE ZEIT AB 24.01.2018 Kick-/Thaiboxen KIDS (9-15 Jahre) 17:45 - 18:45h		BJJ/MMA/Grappling 18:00 - 20:00h		GEÄNDERTE ZEIT AB 26.01.2018 Kick-/Thaiboxen KIDS (9-15 Jahre) 17:45 - 18:45h					
		Kick-/Thaiboxen BASIC* 19:15 - 20:30h		Kick-/Thaiboxen BASIC* 19:15 - 20:30h	GEÄNDERTE ZEIT AB 29.01.2018 Kick-/Thaiboxen ADVANCED 19:15 - 20:30h			Kick-/Thaiboxen BASIC* 19:15 - 20:30h					
Kick-/Thaiboxen BASIC* 20:30 - 21:45h		Kick-/Thaiboxen ADVANCED 20:30 - 21:45h				Selbstverteidigung RES / KRAV MAGA 20:30 - 21:45h		Kick-/Thaiboxen ADVANCED 20:30 - 21:45h					

*Teilnahme von Advanced-Mitgliedern, bitte nur nach vorheriger Absprache
 **Anmeldung erforderlich