

Online Trainingseinheiten mit Zoom (einfach die Zeiten anklicken)

du brauchst nur ein Handy oder Laptop / PC mit Webcam, etwas Platz

und es wäre nett, wenn deine Webcam an ist und du deinen echten Namen anzeigen lässt, damit wir dich korrekt ansprechen können

Was	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Karate/Kickboxen Kids		17.30-18.30		17.30-18.30			
Fitness and Fun for Kids	16.30-17.00		16.30-17.00		16.30-17.00		
Wing Kids	17.30-18.15	17.00-17.30	17.00-17.45	17.00-17.30		10.00-10.30	
Wing Kids Fortgeschritten		17.00-18.00		17.00-18.00			
Wing Teens				16.00-16.45			
Wing Fight	19.00-20.00	18.30-19.00		19.00-19.30			
		19.00-19.30					
Wing Weapon				18.30 -19.00			
Kickboxen / Muay Thai/ K1			18.00-19.00				
Boxen	18.30-19.00		18.30-19.00	18.30-19.00			
	19.00-19.30		19.00-19.30				
BJJ / Luta Livre		18.00-19.00			18.00-19.00		
MMA				18.00-19.00			
Capoeira	16.30-17.30						
Yoga & Mobility		16.30-17.30	18.30-19.30		18.00-19.00		
Fitness			17.00-18.00				10.00-11.00
			17.30-18.30				
Manager Boxen/ Fit Fight		19.30-20.30		19.30-20.30			
Youtube Kanal - Übungsarchive und Workouts zum Nachmachen				Links zu den Gyms und Trainern			
https://www.youtube.com/c/AronSchneider				Leipzig		München	Duisburg
https://www.youtube.com/channel/UCPqnAoedBVGkrLVAYKHRGFw				Halle		Fulda	Erfurt