



# KSS-SCHAWE

[www.kss-schawe.de](http://www.kss-schawe.de)

05407 - 345754

Hansastraße 1a  
49134 Wallenhorst

## Trainingszeiten

### Mixed Fitness

#### Altersgruppe ab 13 Jahre

Dienstag	11:00 – 12:00 Uhr	
Dienstag	17:30 – 18:30 Uhr	Open Gym
Mittwoch	20:30 – 21:30 Uhr	
Donnerstag	11:00 – 12:00 Uhr	
Donnerstag	20:00 – 21:00 Uhr	
Freitag	19:20 – 20:20 Uhr	
Samstag	11:45 – 12:45 Uhr	

### Bonsai Kids

#### Altersgruppe 5 - 8 Jahre

Dienstag	16:30 – 17:20 Uhr
Donnerstag	16:30 – 17:20 Uhr

### Lady's only

#### Altersgruppe ab 13 Jahre

Dienstag	18:35 – 19:35 Uhr
Donnerstag	20:00 – 21:00 Uhr



## Kick-Boxen Thai-Boxen/K1

### Altersgruppe 9 – 13 Jahre

Montag	16:30 – 17:30 Uhr
Mittwoch	17:40 – 18:40 Uhr
Samstag	12:50 – 13:50 Uhr

### Altersgruppe ab 13 Jahre

Montag	20:00 – 21:00 Uhr
Dienstag	17:30 – 18:30 Uhr
Dienstag	19:45 – 21:00 Uhr
Mittwoch	18:50 – 19:50 Uhr
Donnerstag	17:30 – 18:30 Uhr
Donnerstag	18:35 – 19:55 Uhr
Samstag	14:00 – 15:00 Uhr

## Taekwon-Do Korean Sport Karate

### Altersgruppe 9 – 13 Jahre

Montag	17:40 – 18:40 Uhr
Mittwoch	16:30 – 17:30 Uhr
Freitag	17:00 – 18:00 Uhr

### Altersgruppe ab 13 Jahre

Montag	18:50 – 19:50 Uhr
Dienstag	18:35 – 19:35 Uhr
Freitag	18:10 – 19:10 Uhr

## Pointfighting

### Altersgruppe ab 8 Jahre

Donnerstag	17:30 – 18:30 Uhr
------------	-------------------

## Freies Training

PRÜFUNGS- und WETTKAMPFVORBEREITUNG

Kick - Boxen / Thai - Boxen - K1 / Taekwon - Do / Pointfighting

Mittwoch	19:50 – 20:30 Uhr
Samstag	15:00 – 15:45 Uhr