

TRAININGSPLAN FÜR ERWACHSENE & KINDER

SONNTAG 31.10.2021



Die Kurse müssen im Voraus online auf www.zanshin-dojo.de gebucht werden. Sollten Ihr Hilfe bei der Onlinebuchung benötigen, könnt Ihr uns gerne kontaktieren.

INDOOR

DOJO

BUDOTURNEN

10:30 - 11:15 /Mehak/Kamal

FREIES TRAINING

11:15 - 12:00

JU-JUTSU

12:00 - 12:55 / Philip

FREIES TRAINING

13:00 - 13:55

FREIES TRAINING

14:00 - 14:55

FREIES TRAINING

15:00 - 15:55

FREIES TRAINING

16:00 - 16:55

BLOCK A

KINDER JU-JUTSU 5-6 J.

10:00 - 10:45 / Mo

BRAZILIAN JIU-JITSU

11:00 - 11:55

BRAZILIAN JIU-JITSU

12:00 - 12:55

FITNESS-KICKBOXEN

13:00 - 13:55 / Dima

FREIES TRAINING

14:00 - 14:55

BJJ NO-GI

15:00 - 15:55

FREIES TRAINING

16:00 - 16:55

WERKSHALLE

FUNCTIONAL TRAINING

HIIT / High Intensity
10:30 - 11:25 / Jacky

HYROX | 🏃

11:30 - 12:25 / Jacky

FREIES TRAINING

13:00 - 13:55

FREIES TRAINING

14:00 - 14:55

FREIES TRAINING

15:00 - 15:55

FREIES TRAINING

16:00 - 16:55

BOX GYM

EINSTEIGER- BOXEN/KICKBOXEN

Nur mit Gutschein
10:00 - 10:55 / Philip

FITNESS KICKBOXEN

11:00 - 11:55 / Philip

KIDS KICKBOXEN 7-9 J.

12:00 - 12:55 / Kamal

FITNESS BOXEN

13:00 - 13:55 / Roman

KICKBOXEN TECHNIK

14:00 - 14:55 / Roman

FREIES TRAINING

15:00 - 15:55

FREIES TRAINING

16:00 - 16:55

STUDIO

FREIES TRAINING

10:00 - 10:55

FREIES TRAINING

11:00 - 11:55

FREIES TRAINING

12:00 - 12:55

FREIES TRAINING

13:00 - 13:55

FREIES TRAINING

14:00 - 14:55

FREIES TRAINING

15:00 - 15:55

FREIES TRAINING

16:00 - 16:55

CAGE

FREIES TRAINING

10:00 - 10:55

KINDER JU-JUTSU 7-9 J.

11:00 - 11:55 / Mo

FREIES TRAINING

12:00 - 12:55

YOGA

13:00 - 13:55 / Paula

FREIES TRAINING

14:00 - 14:55

FREIES TRAINING

15:00 - 15:55

FREIES TRAINING

16:00 - 16:55

ÖFFNUNGSZEITEN: 10:00 - 17:00 UHR



TESTPFLICHT

Für das Indoor Kurstraining sowie Krafttraining ist es notwendig, vor dem Training einen tagesaktuellen Coronatest vorzulegen (PCR-Test nicht älter als 48h & Schnelltest nicht älter als 24h). Solltest du es einmal nicht schaffen, einen Schnelltest zu machen, kannst du auch deinen eigenen Selbsttest mit zu uns bringen und wir führen diesen vor Ort durch. Bitte plane dafür entsprechend mehr Zeit ein. Von der Testpflicht ausgenommen sind vollständig geimpfte Mitglieder mit Impfpass, nachweislich genesene Mitglieder sowie Kinder unter 14 Jahren.