

CKTEAM KURSPLAN

Ab Oktober 2014

INFO

Pläne - Equipment - News

www.ckteam.de/handy



MONTAG

	Studio 1 Köln Raum 1	Raum 2	Studio 2 Köln Raum 1	Raum 2	Bobstr 10-12	Yoga Studio Köln	Bonn Beuel
9	Alle						Steinbruchweg 2AB
	Morgens CK 1-3						
	10:00 bis 13:00 Uhr						
	Freies Training möglich!						
16							
17	CK Jugend						
	Anfänger						
18		Technik Anfänger CK 1	Technik Fortge. CK 2	Fitness Bauch Rücken		+Option Yoga P.	Alle Boxen
19	Fight Club Sparring	Alle Super Kick CK 1-3	Technik Fortge. CK 2+3	Fitness Beat Bag 1 Boxing		+Option Silent Pow	Fitness Beat Bag Cross
20	Fight Club CK Prätzen	Technik Anfänger Boxen 1	Technik Fortge. Boxen 2	Fitness Beat Bag cross		+Option Yoga P.	Alle Technik CK 1-3
21		+Option Zumba		Fitness Cross Camp			

DIENSTAG

	Studio 1 Köln Raum 1	Raum 2	Studio 2 Köln Raum 1	Raum 2	Bobstr 10-12	Yoga Studio Köln	Bonn
9	Alle						
	Morgens CK 1-3						
	10:00 bis 13:00 Uhr						
	Freies Training möglich!						
16		Kids 3-7 Jahre					
17	Kids 8-12 Jahre	CK Jugend					
	Anfänger						
18		Alle K1 Jug + Erw	Technik Fortge. Boxen 2	Fitness Silent Power		+Option Yoga	
19	Fight club Sparring	Technik Anfänger CK 1	Technik Fortge. CK 2	Fitness Beat Bag cross		Fitness Bauch Rücken	
20	Fight club MMA	Technik Anfänger CK 1	Fight Club Semi	Fitness Boxen 1		+Option Yoga P.	
21		+Option Zumba		Fitness TRX			

MITTWOCH

	Studio 1 Köln Raum 1	Raum 2	Studio 2 Köln Raum 1	Raum 2	Bobstr 10-12	Yoga Studio Köln	Bonn Beuel
9							Steinbruchweg 2AB
	10:00 bis 13:00 Uhr						
	Freies Training möglich!						
16							
17		CK Jugend					
		Anf+Fortg					
18		Alle Kick		Fitness Bauch Rücken		+Option Yoga Pilates	Fitness Beat Bag Cross
19	Fight club Kombis	Technik Anfänger CK 1	Technik Fortge. Technik 2+3	Fitness TRX CAMP			19:00 Bauch
20	Fight club MMA	Kampf Anfänger +Fortge	Technik Fortge. Boxen 2	Fitness Beat Bag 2		+Option Silent Pow	Alle Technik CK 1-3
21		Alle Technik CK 1-3					Kampf

DONNERSTAG

	Studio 1 Köln Raum 1	Raum 2	Studio 2 Köln Raum 1	Raum 2	Bobstr 10-12	Yoga Studio Köln	Bonn
9	Alle						
	Morgens CK 1-3						
	10:00 bis 13:00 Uhr						
	Freies Training möglich!						
16		Kids 3-7 Jahre					
17	Kids 8-12 Jahre	CK Jugend					
	Anf & Probe						
18	Alle SV Selbstvert.	Alle Kickbox K1 Jug + Erw		Fitness Silent Power		+Option Yoga Pilates	
19	Fight club Kombis	Technik Anfänger CK 1	Fight Club Semi	Fitness Beat Bag 2		+Option Deep Work	
20	Fight club Sparring	Technik Anfänger CK 1	Technik Fortge. CK 2	Fitness Boxen 1		+Option Pilates	
21		+Option Zumba		Fitness Cross Camp			

FREITAG

	Studio 1 Köln Raum 1	Raum 2	Studio 2 Köln Raum 1	Raum 2	Bobstr 10-12	Yoga Studio Köln	Bonn Fitness B9
9	Alle	Freies					Adenauer-Allee 16
	Morgens CK 1-3	Training 9-13H					
17	+Option Zumba	CK Jugend				+Option Yoga	
	Anf+Fortge					+Option Yoga	
18	Technik Fortge. Boxen 2	Alle Kick CK 1-3					Alle Technik CK 3-1
19	Fitness Dehnen Fitness Bauch	Fitness Silent Power					Alle Technik CK 1-3
20		Alle Boxen 1-2					

SAMSTAG

	Studio 1 Köln Raum 1	Raum 2
10		Volksgarten 09:30 OUTDOOR BOX CAMP Treffpunkt Biergarten
11		
12		
13		

SAMSTAG

	Studio 2 Köln Raum 1	Raum 2
10		Kampf Anfänger +Fortge
11	Anfänger & Friends CK 1	Alle Boxen 1-3
12		Alle Kick CK 1-3

Sonntag

	Köln Studio 2	Bonn Fitness B9
10		Adenauer-Allee 16
11		
12		
13		
	Köln Studio 2	Bonn B9 Studio Zentrum
	18:00 Power CK 1-3	18:30 Power

Programm 1

Anfänger & Fitness
Körperfitness & Prüfung 1 Vorbereitung

Nur blaue, grüne und
weiße Kurse

Programm 2

Kämpfer
Turnier Vorbereitung

Nur gelbe, blaue und
schwarze Kurse.

Programm 3

Technik & SV
Prüfungsvorbereitung

Nur blaue, Orange und
gelbe Kurse +
Selbstverteidigung

Legende

CK Level 1	Kickboxen Anfänger ohne Gürtel	Beat bag 1	Anfänger ohne Kicks	Boxen 1	Boxen für Einsteiger
CK Level 2	Kickboxen Weiß Gelb bis Orange	Beat bag 2	Fortgeschrittene mit Kicks	Boxen 2	Boxen für Fortgeschrittene
CK Level 3	Kickboxen Grün bis Schwarz	Beat b cross	Kickboxen mit Cross fit		
Technik Level 2+3		Fitness für Alle		Kickboxen für Alle	
Kampf - Fortgeschrittene		Technik Level 2		Technik Einsteiger	Extra Buchen pro Monat