

# KM SCHLAGKISSEN

**DONNERSTAGS 19:30 BIS 20:45 UHR**

In den Monaten werden spezifische Themen trainiert.  
Der Fitnessaspekt steht in diesem Training im  
Vordergrund.

Januar Mai September	<b>Verteidigung gegen runde/gerade Angriffe inkl. einfache Kicks</b>
Februar Juni Oktober	<b>Verteidigung in der Nahdistanz</b>
März Juli November	<b>Mehrere Gegner</b>
April August Dezember	<b>Arm- und Beintechniken</b>