

Trainingszeiten ZTD-Fitness Kampfsport-Center „Niddatal“

Wochentag	Trainingszeit	Kurs	Gruppe	Trainer	Trainingsort
Montag	20:00 – 21:00 Uhr	TUS-Group Fitness	Gemischte Gruppe ♂&♀ > 15 Jahre	Sandra	Turnhalle Heldenbergen - TUS
Dienstag	09:30 - 10:15 Uhr	ZTD- Group Fitness	Frauen Gruppe (für alle Gruppen)	Sandra	ZTD-Dojang- Kaichen
Dienstag	18:00 – 18:45 Uhr	ZTD- Group Fitness	Frauen Gruppe 1	Sandra	ZTD-Dojang- Kaichen
Dienstag	19:00 - 19:45 Uhr	ZTD- Group Fitness	Frauen Gruppe 2	Sandra	ZTD-Dojang- Kaichen
Mittwoch	10:00 – 11:00 Uhr	ZTD-Senioren Sport	Gemischte Gruppe ♂&♀ >	Sandra	ZTD-Dojang- Kaichen
Mittwoch	19:00 - 20:00 Uhr	ZTD-BodyFit	Gemischte Gruppe ♂&♀ > 15 Jahre	Sandra	Turnhalle Assenheim „TVA“
Donnerstag	09:30 - 10:15 Uhr	ZTD- Group Fitness	Frauen Gruppe (für alle Gruppen)	Sandra	ZTD-Dojang- Kaichen
Donnerstag	16:45 – 17:30 Uhr	ZTD-Handicap Fitness	Gemischte Gruppe ♂&♀	Sandra	ZTD-Dojang- Kaichen
Donnerstag	18:00 – 18:45 Uhr	ZTD- Group Fitness	Frauen Gruppe 1	Sandra	ZTD-Dojang- Kaichen
Donnerstag	19:00 - 19:45 Uhr	ZTD- Group Fitness	Frauen Gruppe 2	Sandra	ZTD-Dojang- Kaichen
Freitag	09:30 – 10:30 Uhr	TUS-Senioren Sport	Gemischte Gruppe ♂&♀	Sandra	KUS-Halle Heldenbergen
Freitag	10:30 – 11:30 Uhr	TUS-Fit mit Baby	Frauen Gruppe	Sandra	KUS-Halle Heldenbergen
Freitag	17:00 – 18:00 Uhr	ZTD-Einzeltraining	PERSONAL TRAINING	Sandra	ZTD-Dojang- Kaichen
Freitag	18:00 – 18:45 Uhr	ZTD Fitness	ZTD-Tabata/HIIT Training ♂&♀ >	Sandra	ZTD-Dojang- Kaichen
Sonntag	11:00 - 12:00 Uhr	ZTD-Fitness	ZTD-Tabata/HIIT Training ♂&♀ >	Sandra	ZTD-Dojang- Kaichen
Sa & So	Ab 9:00 Uhr	SEMINARE	Nur nach Ankündigung!		ZTD-Dojang- Kaichen

Trainingsadressen

ZANFINO TOTAL DEFENSE „Kaichen“	ZTD-Dojang	Südstraße 14	61194 Niddatal-Kaichen	+ 49 177 9771193 + 49 178 5335686
Kampfsport-Center „Niddatal“	Turnhalle	Geschwister-Scholl-Straße 26	61194 Niddatal-Assenheim	+ 49 177 9771193
ZTD/ Kampfsport-Center „ESB“	Turn-Raum „ESB“	Theobald-Ziegler-Straße 10	60435 Frankfurt	+ 49 177 977 11 93