


TRAININGSPLAN

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10 - 12 Uhr	9:30 - 10:30 Uhr Fitness Boxen		9:00 - 10:00 Uhr Fitness Boxen + BBP		9:00 - 10:00 Uhr Fitness Boxen	10:45 - 12:00 Uhr JUDO 6-10 J.
12 - 14 Uhr						12:30 - 14:00 Uhr Kickboxen 7-17 J.
14 - 16 Uhr						14:00 - 15:30 Uhr Muay-Thai Erwachsene
16 - 18 Uhr		16:00 - 16:45 Uhr Panda Kickboxen 3-6 J.		16:00 - 16:45 Uhr Panda Kickboxen 3-6 J.		17:00 - 18:00 Uhr Wettkampftraining Leichtkontakt & Vollkontakt Techniktraining Gürtelvorbereitung ab 7-17 J.
		17:00 - 18:00 Uhr Kickboxen Anfänger Ki+Ju 7-17 J.	17:00 - 18:00 Uhr Selbstverteidigung 7-11 J.	17:00 - 18:00 Uhr Kickboxen Anfänger Ki+Ju 7-17 J.		
18 - 20 Uhr	18:00 - 19:15 Uhr Boxen 7-17 J.	18:00 - 19:15 Uhr Kickboxen Fortgeschrittene Ki+Ju 7-17 J.	18:00 - 19:15 Uhr Grappling 12-17 J.	18:00 - 19:15 Uhr Kickboxen Fortgeschrittene Ki+Ju 7-17 J.	18:00 - 19:15 Uhr Boxen ab 14 J.	
	18:00 - 19:15 Uhr Grappling ab 12 J.	Wettkampftraining Vollkontakt	19:15 - 20:45 Uhr MMA Erwachsene			
	19:15 - 20:30 Uhr Boxen Erwachsene	19:15 - 20:45 Uhr Kickboxen/K1 Erwachsene Wettkampftraining Vollkontakt	19:15 - 20:30 Uhr Boxen Sandsacktraining Erwachsene	19:15 - 20:45 Uhr Kickboxen/K1 Erwachsene	19:15 - 20:45 Uhr Muay-Thai Erwachsene (ab 16J.)	

SUNDAY (Open Day): Von 12-18:00 Uhr könnt Ihr Euch den Schlüssel (ab 18. J.) gegen Unterschrift holen und selbst trainieren