



TRAININGSPLAN

MONTAG

DIENTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

						11:00 - 12:00 KINDER- TRAINING
	17:00 - 18:00 KIDS GRAPPLING		17:30 - 18:30 BAMBINIS bis 7 JAHRE			SPARRINSTREFF NACH ABSPRACHE
18:00 - 19:30 MMA	18:00 - 19:00 LADIES BOXEN	18:00 - 19:30 MMA	18:30 - 19:30 KINDER TRAINING AB 8 JAHRE	18:00 - 19:30 BOXEN		
19:30 - 21:00 KICKBOXEN K1	19:30 - 21:00 BOXEN	19:30 - 21:00 KICKBOXEN K1	19:30 - 21:00 KICKBOXEN K1	19:30 - 21:00 MMA		