



# TRAININGSPLAN



**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

						11:00 - 12:00 KINDERTRAINING
	17:00 - 18:00 KIDS GRAPPLING		17:00 - 18:00 BAMBINIS bis 7 Jahre	17:00 - 18:00 LADIES BOXING		SPARRINGSTREFF NACH ABSPRACHE
18:00 - 19:30 MMA	18:00 - 19:00 LADIES BOXING	18:00 - 19:30 MMA	18:30 - 19:30 KINDERTRAINING ab 8 Jahren	18:00 - 19:30 BOXEN		BOXEN NACH ABSPRACHE
19:30 - 21:00 KICKBOXEN - K1 MUAY THAI	19:30 - 21:00 BOXEN	19:30 - 21:00 KICKBOXEN - K1 MUAY THAI	19:30 - 21:00 KICKBOXEN - K1 MUAY THAI	19:30 - 21:00 MMA		