

# TRAININGSPLAN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
10:00 11:00				FITNESSBOXEN (AB 14 JAHRE)	
16:00 16:45		KINDERTRAINING (4 - 8 JAHRE) STUFE 1		KINDERTRAINING (4 - 8 JAHRE) STUFE 1	KINDERTRAINING (4 - 9 JAHRE) STUFE 2
17:15 18:00	JUGENDBOXEN KICKBOXEN (9 - 13 JAHRE)		JUGENDBOXEN KICKBOXEN (9 - 13 JAHRE)		
18:00 18:30		BJJ (AB 14 JAHRE)		BJJ (AB 14 JAHRE)	
18:30 19:30	KICK-/THAIBOXEN (AB 14 JAHRE)		FITNESSBOXEN (AB 14 JAHRE)		KICK-/THAIBOXEN (AB 10 JAHRE)
19:30 20:30	FITNESSBOXEN (AB 14 JAHRE)	BOXEN (AB 14 JAHRE)	KICK-/THAIBOXEN (AB 14 JAHRE)	BOXEN (AB 14 JAHRE)	ATHLETICFIT
09:00 22:00	FREIES TRAINING	FREIES TRAINING	FREIES TRAINING	FREIES TRAINING	FREIES TRAINING