



TRAININGSPLAN

GÜLTIG AB: 04.04.2016

	MO	DI	MI	DO	SA
12:00 - 13:30					KICK-BOXEN MMA-TRAINING
16:00 - 17:00	KINDER-BOXEN KICK-BOXEN 10-14J		KINDER-BOXEN KICK-BOXEN 10-14J		
17:00 - 17:45		SELB. VERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN!		SELB. VERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN!	
20:30 - 21:30			BOXEN		
20:30 - 22:00		KICK-BOXEN K1		KICK-BOXEN K1	
21:00 - 22:00	BOXEN				