

Trainingsplan

Änderungen vorbehalten

Stand 17.08.2020

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag: 09.30-21.00 Uhr

Samstag : 11.00-15.00 Uhr

Sonntag : 12.00-15.00 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Fitness-Boxen 10.00-11.00 freies Training	Kick-Thaiboxen 11.00-12.00 Halle 1	//	Kick-Thaiboxen 11.00-12.00 Halle 1	Fitness-Boxen 10.00-11.00 freies Training	//	//
Bauch 11.00-11.15 Halle 1	Bauch 12.00-12.15 Halle 1	//	Bauch 12.00-12.15 Halle 1	Bauch 11.00-11.15 Halle 1	//	//
Kindertraining 16.00-17.00 Halle 1	//	//	Kindertraining 16.00-17.00 Halle 1	Jugend/Boxen 16.00-17.00 Halle 1	Kick-Thaiboxen 11.00-12.00 Halle 1	Open Mat 12.00-14.30 Gruppe LL/BJJ
Jugend/Thai 17.00-18.00 Halle 1	Jugend/MMA 17.00-18.00 Halle 1	Jugend/Thai 17.00-18.00 Halle 1	Jugend/MMA 17.00-18.00 Halle 1	Fitness-Boxen 17.00-18.00 Halle 1	BJJ 12.00-13.00 Halle 1	//
Kick-Thaiboxen 18.00-19.00 Halle 1	MMA/Cagework 18.00-19.00 Halle 1	Kick-Thaiboxen 18.00-19.00 Halle 1	MMA/GroundGame 18.00-19.00 Halle 1	Kick-Thaiboxen 18.00-19.00 Halle 1	Luta Livre 13.00-14.00 Halle 1	//
Boxen 19.00-20.00 Halle 1	Fitness-Boxen 19.00-20.00 Halle 1	Boxen 19.00-20.00 Halle 1	Kick-Thaiboxen 19.00-20.00 Halle 1	MMA 19.00-20.00 Halle 1	Sparring (Nur Kämpfer) 14.00-17.00 Halle 1	//
Luta Livre 20.00-21.00 Halle 1	BJJ 20.00-21.00 Halle 1	Luta Livre 20.00-21.00 Halle 1	BJJ 20.00-21.00 Halle 1	Boxen 20.00-21.00 Halle 1		
BJJ 21.00-22.00 Halle 1	Luta Livre 21.00-22.00 Halle 1	BJJ 21.00-22.00 Halle 1	Luta Livre 21.00-22.00 Halle 1		//	

