

# TRAININGSPLAN

X  
I  
T  
E

G  
Y  
M

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	10:00 - 11:00 Thai-/Kickboxen (Anfäng. + Fortgeschr.) - Lutz -		10:00 - 11:00 Thai-/Kickboxen (Anfäng. + Fortgeschr.) - Lutz -	
14:00 - 16:00 Kämpfertraining (Kämpfer & Profis) - Lutz -	14:00 - 16:00 Kämpfertraining (Kämpfer & Profis) - Lutz -	14:00 - 16:00 Kämpfertraining (Kämpfer & Profis) - Lutz -	14:00 - 16:00 Kämpfertraining (Kämpfer & Profis) - Lutz -	14:00 - 16:00 Kämpfertraining (Kämpfer & Profis) - Lutz -
16:00 - 17:00 Thai-/Kickboxen (Kinder) - Meryem -			16:00 - 17:00 Thai-/Kickboxen (Kinder) - Kai -	
17:00 - 18:00 Thai-/Kickboxen Anfänger - Lutz -	17:00 - 18:30 Thai-/Kickboxen (Jugendliche) - Stephan -	17:00 - 18:00 Ladies Fit'n Fight Thai-/Kickboxen - Meryem -		16:00 - 17:30 Thai-/Kickboxen (Jugendliche) - Stephan -
18:00 - 19:00 Boxen Anfäng. + Fortgeschr. - Lutz -	18:30 - 19:30 Selbstverteidigung (SV) Krav Maga - Dirk -	18:00 - 19:00 Boxen Anfäng. + Fortgeschr. - Lutz -	18:30 - 19:30 Selbstverteidigung (SV) Krav Maga - Dirk -	18:00 - 19:00 Boxen/Thaiboxen Anfäng. + Fortgeschr. - Lutz -
19:00 - 20:00 MMA/Free-Fight (StandUp/Technik) - Lutz -	19:30 - 20:30 Thai-/Kickboxen Anfäng. + Fortgeschr. - Thomas -	19:00 - 20:00 Thai-/Kick Fortgeschritten - Lutz -	19:30 - 20:30 Thai-/Kickboxen Anfäng. + Fortgeschr. - Thomas -	