

# TRAININGSPLAN

2023



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
OPEN FLOOR (freie Trainingsfläche)	OPEN FLOOR (freie Trainingsfläche)	OPEN FLOOR (freie Trainingsfläche)	OPEN FLOOR (freie Trainingsfläche)	OPEN FLOOR (freie Trainingsfläche)	OPEN FLOOR (freie Trainingsfläche)
OPEN FLOOR	OPEN FLOOR	16:30 – 17:15 <b>Kickboxen</b> <i>Höllenkinder</i> 3 - 6 J.	OPEN FLOOR	OPEN FLOOR	<b>Wechselnde Workshops</b> MMA, BJJ, Fitness-Kurse etc.
OPEN FLOOR	OPEN FLOOR	17:30 – 18:30 <b>Kickboxen Kids</b> 7 - 11 J.	OPEN FLOOR	17:15 – 18:15 <b>Kickboxen Kids</b> 7 - 11 J.	OPEN FLOOR
18:30 – 20:00 <b>Cross-Fitness-Kickboxen</b> Jug. ab 12 J. + <b>Erwachsene</b>	OPEN FLOOR	19:00 – 20:30 <b>Kickboxen</b> Jug. ab 12 J. + <b>Erwachsene</b>	20:00 – 21:00 <b>Power-Fitness</b> Jug. ab 12 J. + <b>Erwachsene</b>	18:30 – 19:30 <b>Kickboxen</b> Anfänger Jug. ab 12 J. + <b>Erwachsene</b>	OPEN FLOOR
20:15 – 21:45 <b>Cross-Fitness-Kickboxen</b> Jug. ab 12 J. + <b>Erwachsene</b>	OPEN FLOOR	OPEN FLOOR	OPEN FLOOR	19:30 – 21:00 <b>Kickboxen</b> Fortgeschrittene Jug. ab 12 J. + <b>Erwachsene</b>	OPEN FLOOR

■ Trainingszeiten und Kurse können nach Bedarf und auf Anfrage variieren. ■ Der OPEN FLOOR kann erweitert werden.