



# Trainingsplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00 - 11:30 A-Kader					
16:00 - 17:00 Kinderboxen	17:30 - 19:00 Jugend Boxen (U 17)	16:00 - 17:00 Kinderboxen	16:00 - 17:00 Kinderboxen	17:30 - 19:00 Jugend Boxen (U 17)	
17:30 - 19:00 Jugend Boxen (U 17)	17:00 - 18:30 Kampfboxen	17:30 - 19:00 Jugend Boxen (U 17)	17:30 - 19:00 Jugend Boxen (U 17)	17:30 - 19:00 Kampfboxen	
17:30 - 19:00 Kampfboxen	19:00 - 20:30 Kick- und Thaiboxen	17:30 - 19:00 Kampfboxen	17:00 - 18:30 Kampfboxen	18:30 - 20:00 Kick- und Thaiboxen	
18:30 - 20:00 Kick- und Thaiboxen	20:00 - 21:30 Boxen Erwachsene	18:30 - 20:00 Kick- und Thaiboxen	19:00 - 20:30 Kick- und Thaiboxen	19:00 - 20:30 Boxen Erwachsene	
19:00 - 20:30 Boxen Erwachsene		19:00 - 20:30 Boxen Erwachsene	20:00 - 21:30 Boxen Erwachsene		
16:00 - 20:30 Freie Trainingsoption für  + MMA, + Grappling, + Bodybuilding, + Cross-Elitär, + Boxen, + Kick- und Thaiboxen  (mit Erwachsenenmitgliedschaft)	16:00 - 21:30 Freie Trainingsoption für  + MMA, + Grappling, + Bodybuilding, + Cross-Elitär, + Boxen, + Kick- und Thaiboxen  (mit Erwachsenenmitgliedschaft)	16:00 - 20:30 Freie Trainingsoption für  + MMA, + Grappling, + Bodybuilding, + Cross-Elitär, + Boxen, + Kick- und Thaiboxen  (mit Erwachsenenmitgliedschaft)	16:00 - 21:30 Freie Trainingsoption für  + MMA, + Grappling, + Bodybuilding, + Cross-Elitär, + Boxen, + Kick- und Thaiboxen  (mit Erwachsenenmitgliedschaft)	16:00 - 20:30 Freie Trainingsoption für  + MMA, + Grappling, + Bodybuilding, + Cross-Elitär, + Boxen, + Kick- und Thaiboxen  (mit Erwachsenenmitgliedschaft)	10:00 - 11:30 Freie Trainingsoption für  + MMA, + Grappling, + Bodybuilding, + Cross-Elitär, + Boxen, + Kick- und Thaiboxen  (mit Erwachsenenmitgliedschaft)