



# Trainingsplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16:00 - 17:15 Kinderboxen	17:30 - 19:00 Jugend Boxen (U 17)	16:00 - 17:15 Kinderboxen	16:00 - 17:15 Kinderboxen	17:30 - 19:00 Jugend Boxen (U 17)	10:00 - 11:30 Cross-Elitär
17:00 – 19:00 Kampfboxen	18:00 – 20:00 Kampfboxen	17:00 – 19:00 Kampfboxen	17:30 - 19:00 Jugend Boxen (U 17)	17:00 – 19:00 Kampfboxen	
17:30 - 19:00 Jugend Boxen (U 17)	19:00 - 20:30 Kick- und Thaiboxen	17:30 - 19:00 Jugend Boxen (U 17)	18:00 – 20:00 Kampfboxen	18:30 - 20:00 Kick- und Thaiboxen	
18:30 - 20:00 Kick- und Thaiboxen	19:30 – 21:00 BJJ/Grapping	19:00 - 20:30 Boxen Erwachsene	19:30 – 21:00 BJJ/Grapping	19:00 - 20:30 Boxen Erwachsene	
19:00 - 20:30 Boxen Erwachsene	20:00 - 21:30 Boxen Erwachsene	19:30 – 21:00 BJJ/Grapping	20:00 - 21:30 Boxen Erwachsene	19:30 – 21:00 BJJ/Grapping	
19:30 – 21:00 BJJ/Grapping					
16:00 – 21:30 Freie Trainingsoption für + MMA, + Grapping, + Bodybuilding, + Cross-Elitär, + Boxen, + Kick- und Thaiboxen  (mit Erwachsenenmitgliedschaft)	16:00 – 21:30 Freie Trainingsoption für + MMA, + Grapping, + Bodybuilding, + Cross-Elitär, + Boxen, + Kick- und Thaiboxen  (mit Erwachsenenmitgliedschaft)	16:00 – 21:30 Freie Trainingsoption für + MMA, + Grapping, + Bodybuilding, + Cross-Elitär, + Boxen, + Kick- und Thaiboxen  (mit Erwachsenenmitgliedschaft)	16:00 – 21:30 Freie Trainingsoption für + MMA, + Grapping, + Bodybuilding, + Cross-Elitär, + Boxen, + Kick- und Thaiboxen  (mit Erwachsenenmitgliedschaft)	16:00 – 21:30 Freie Trainingsoption für + MMA, + Grapping, + Bodybuilding, + Cross-Elitär, + Boxen, + Kick- und Thaiboxen  (mit Erwachsenenmitgliedschaft)	10:00 – 11:30 Freie Trainingsoption für + MMA, + Grapping, + Bodybuilding, + Cross-Elitär, + Boxen, + Kick- und Thaiboxen  (mit Erwachsenenmitgliedschaft)