

# TRAININGSPLAN

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

10:30 – 11:30

Kickboxen



18:00 – 19:00

Kickboxen



16:30 – 17:30

Jutsu Combat

Kinder

8-12 Jahre



16:30 – 17:30

Karate Kinder

5-9 Jahre



16:30 – 17:30

Jutsu Combat

Kinder

8-12 Jahre



16:00 – 17:00

Karate Kinder

5-9 Jahre



19:00 – 20:00

Kickboxen



18:00 – 19:00

MMA



17:30 – 18:30

Karate Kinder

10-13 Jahre



18:00 – 19:00

Kickboxen



17:00 – 18:00

Karate Kinder

10-13 Jahre



20:00 – 21:00

Karate Erw.



19:30 – 20:30

Power Yoga



18:30 – 20:00

Karate Erw.



19:00 – 20:00

Kickboxen



18:00 – 19:30

Karate Erw.



20:00 – 21:15

Jutsu Combat

Erwachsene



20:00 – 21:00

Karate Erw.



19:30 – 20:45

Jutsu Combat

Erwachsene

