

# WÖCHENTLICHER TRAININGSPLAN



## MONTAG

### Erwachsene

09.00 Kickboxen

### Kinder

16.00 Ninjas Kickboxen

### Jugendliche & Erwachsene

17.00 Kickboxen

### Erwachsene

18.00 MMA

19.30 Boxen

## DIENSTAG

### Erwachsene

9.00 Yoga

### Kinder

15.00 Pandas 3-4 J.

15.30 Pandas 5-6 J.

16.15 Ninjas Kickboxen

### Erwachsene

16.30 Functional Fitness

17.15 Kickboxen Anfänger

18.15 Kickboxen Anfänger

19.30 Kickboxen  
Fortgeschritten

## MITTWOCH

### Erwachsene

09.00 Kickboxen

### Kinder

15.20 Panda Rangeln 3-6 J.

16.00 Ninjas Kickboxen

### Jugendliche & Erwachsene

17.00 Kickboxen

### Erwachsene

18.00 Boxen

19.30 MMA

## DONNERSTAG

### Kinder

15.00 Pandas 3-4 J.

15.30 Pandas 5-6 J.

16.15 Ninjas Kickboxen

### Erwachsene

17.15 Kickboxen Anfänger

18.15 Kickboxen Anfänger

19.30 Kickboxen  
Fortgeschritten

## FREITAG

### Kinder

16.00 Ninjas Krav Maga

### Erwachsene

09.00 Kickboxen

17.00 Kickboxen

18.00 Boxen

19.30 Muay Thai

## SAMSTAG

### OPEN GYM

## SONNTAG

**Jugendliche & Erwachsene** 10.00 Functional & Mobility

11.30 Sparring