

TRAININGSPLAN ab dem 16.09.2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<u>16:45 - 17:30</u> Kinder Gruppe I* KICK- und THAIBOXEN, BOXEN	<u>17:15 - 18:15</u> BOXEN, KICK- und THAIBOXEN Jugend*	<u>16:45 - 17:30</u> Kinder Gruppe I* KICK- und THAIBOXEN, BOXEN	<u>18:30 - 19:30</u> BOXEN <i>Erwachsene Technik, Kondition und Kraftausdauer</i>	<u>17:15 - 18:15</u> BOXEN, KICK- und THAIBOXEN Jugend*	<u>13:00 - 14:00</u> BOXEN <i>Erwachsene Technik, Kondition und Kraftausdauer</i>
<u>17:45 - 18:30</u> Kinder Gruppe II* KICK- und THAIBOXEN, BOXEN		<u>17:45 - 18:30</u> Kinder Gruppe II* KICK- und THAIBOXEN, BOXEN			
<u>19:00 - 20:00</u> FITNESS-KICKBOXEN <i>Erwachsene Kondition und Kraftausdauer</i>	<u>18:30 - 19:30</u> BOXEN <i>Erwachsene Technik, Kondition und Kraftausdauer</i>	<u>19:00 - 20:00</u> KICK- und THAIBOXEN <i>Erwachsene Technik, Kondition und Kraftausdauer</i>	<u>19:30 - 20:30</u> FUNKTIONELLES SANDSACK- und PRATZENTRAINING <i>Erwachsene Kondition, Kraftausdauer, Koordination und Beweglichkeit</i>	<u>18:30 - 19:30</u> KICK- und THAIBOXEN <i>Erwachsene Technik, Kondition und Kraftausdauer</i>	
<u>20:00 - 20:45</u> SPARRING Trainingskampf <i>Erwachsene (mit Schutzausrüstung)</i>					

*Kinder Gruppe I: 4-6 Jahre

*Kinder Gruppe II: 7-9 Jahre

*Jugendliche: 10-15 Jahre

Mo - So / Feiertage 09:00 - 22:00 -> Zugang mit dem Chip (außerhalb der Trainingszeiten)
 Probetraining sowie Personal Training nach Vereinbarung