

TRAININGSPLAN – KAMPFSPORT TOTAL

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:30-10:30	FITNESS-BOXING		LADY-BOXING		FITNESS-BOXING	
	O P E N – G Y M					10.30 – 12.00
12:00-15:00						
17:00-18:00	KICKBOXEN KIDS ca. 8 bis 13 Jahre		KICKBOXEN KIDS ca. 8 bis 13 Jahre		ALL MARTIAL-ARTS POWER BOOTCAMP -18:30	
18:00-19:00	KICKBOXEN ANFÄNGER Weiß- bis Grün-Gurt		KICKBOXEN ANFÄNGER Weiß- bis Grün-Gurt	TAEKWONDO		
19:00-20:00	KICKBOXEN ANF.+FORT. Alle Grade	TAEKWONDO	KICKBOXEN ANF.+FORT. Alle Grade	BOXEN		
20:00-21:00	KICKBOXEN FORTGESCH. ab Blau-Gurt	BOXEN	KICKBOXEN FORTGESCH. ab Blau-Gurt	KICKBOXEN FORTGESCH. ab Blau-Gurt		