



# Trainingsplan (Mixed Fight Zone)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	8:00-9:00 Fitnessboxen		8:00-9:00 Fitnessboxen		08:00-09:30 MMA Wettkämpfer
	09:30-11:00 K1/Thaiboxen alle		09:30-11:00 K1/Thaiboxen alle		09:30-10:30 Luta Livre Wettkämpfer
		11:00-12:30 Andyconda Luta Livre			10:45-11:45 Fitnessboxen
					12:00-13:30 K1/Thaiboxen alle
16:00-17:15 Teen Hulks (10-14 Jahre)	16:00-17:00 Junior Hulks (6-9 Jahre)	16:00-17:15 Teen Hulks (10-14 Jahre)	16:00-17:00 Junior Hulks (6-9 Jahre)	16:00-17:00 K1/Thaiboxen Basics	
17:30-18:30 Fitnessboxen	17:30-19:00 K1/Thaiboxen alle	17:30-18:30 Fitnessboxen	17:30-19:00 K1/Thaiboxen alle	17:15-18:45 Luta Livre Fortgeschrittene	
19:00-20:30 MMA	19:00-20:30 Andyconda Luta Livre	19:00-20:30 MMA	19:00-20:30 Andyconda Luta Livre	19:00-20:00 Fitnessboxen	

Personal-Training nach Vereinbarung.

weitere Trainingseinheiten und Seminare werden über unsere Webseite oder über die TV's am Empfang bekannt gegeben.


# Trainingsplan (Performance Monster)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
15:45-16:30 Mini Hulks (3-5Jahre)		15:45-16:30 Mini Hulks (3-5Jahre)			
				17:30-19:00 Power Circle	
18:30-20:00 Power Circle		18:30-20:00 Power Circle			

Personal-Training nach Vereinbarung.

weitere Trainingseinheiten und Seminare werden über unsere Webseite oder über die TV's am Empfang bekannt gegeben.

# Trainingsplan (Champions Cricle)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
17:30-19:00 K1/Thaiboxen Fortgeschrittene		17:30-19:00 K1/Thaiboxen Fortgeschrittene		17:30-19:00 K1/Thaiboxen Fortgeschrittene	
					

Personal-Training nach Vereinbarung.

weitere Trainingseinheiten und Seminare werden über unsere Webseite oder über die TV's am Empfang bekannt gegeben.