



TRAININGSPLAN

	10:30-11:30	11:30-12:30	12:15-13:00	17:15-18:00	18:15-19:15	19:30-20:30
Montag			LUNCH PUNCH	KINDER KICKBOXEN (7 - 14)	BOXEN	THAI - KICKBOXEN
Dienstag			KINDER KICKBOXEN (7 - 14)	THAI - KICKBOXEN	BOXEN	
Mittwoch			LUNCH PUNCH	NINJA TURTLES (4 - 6)	FRAUEN BOXEN	THAI - KICKBOXEN
Donnerstag			KINDER KICKBOXEN (7 - 14)	THAI - KICKBOXEN	BOXEN	
Freitag			FRAUEN THAI - KICKBOXEN	BOXEN		
Samstag			THAI - KICKBOXEN	SPARRING FREIES TRAINING		