

# TRAININGSPLAN ab dem 07.01.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<u>17:00 - 18:00</u> <b>Kinder*</b> <b>KICK- und THAIBOXEN, BOXEN</b>	<u>17:00 - 18:00</u> <b>Jugend*</b> <b>BOXEN, KICK- und THAIBOXEN</b>	<u>17:00 - 18:00</u> <b>Kinder*</b> <b>KICK- und THAIBOXEN, BOXEN</b>	<u>18:30 - 19:30</u> <b>BOXEN</b> <i>Erwachsene</i> <i>Technik, Kondition und Kraftausdauer</i>	<u>17:00 - 18:00</u> <b>Jugend*</b> <b>BOXEN, KICK- und THAIBOXEN</b>
<u>18:30 - 19:30</u> <b>FITNESS-KICKBOXEN</b> <i>Erwachsene</i> <i>Kondition und Kraftausdauer</i>	<u>18:30 - 19:30</u> <b>BOXEN</b> <i>Erwachsene</i> <i>Technik, Kondition und Kraftausdauer</i>	<u>18:30 - 19:30</u> <b>KICK- und THAIBOXEN</b> <i>Erwachsene</i> <i>Technik, Kondition und Kraftausdauer</i>	<u>19:45 - 20:45</u> <b>KRAFTZIRKEL</b> <b>Hit-Training und Bodyweight Workout</b> <i>Erwachsene</i> <i>Kondition, Kraftausdauer, Koordination und Beweglichkeit</i>	<u>18:30 - 19:30</u> <b>KICK- und THAIBOXEN</b> <i>Erwachsene</i> <i>Technik, Kondition und Kraftausdauer</i>
<u>19:45 - 20:45</u> <b>BOXEN</b> <i>Erwachsene</i> <i>Technik, Kondition und Kraftausdauer</i>		<u>19:30 - 20:15</u> <b>SPARRING</b> <i>Erwachsene</i>		

\***Kinder:** 5-9 Jahre

\***Jugendliche:** 10-15 Jahre

*Probetraining sowie Personal Training nach Vereinbarung*