

Trainingsplan -gültig ab 01.05.2024-



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Dojo 1	Dojo 2	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 1	Dojo 2
10:00 - 11:00 Uhr Fitness-Kickboxen Women only Galina		11:00 - 12:00 Uhr Fitness Kickboxen Ü50 / Ü60 Carlo	11:00 - 12:00 Uhr Kickboxen Beginner+Fortgeschr. Billy	10:00 - 11:00 Uhr Fitness-Kickboxen Women only Galina		11:00 - 12:00 Uhr Fitness Kickboxen Ü50 / Ü60 Carlo		11:00 - 12:00 Uhr Kickboxen Beginner+Fortgeschr. Billy		10:00 - 11:00 Uhr Grappling ab 13 Jahre Erik	
										11:15 - 12:15 Uhr Kickboxen Beginner+Fortgeschr. Yann	11:15 - 12:15 Uhr Fitness-Kickboxen Vasilis
										12:15 - 13:15 Uhr Kickboxen Wettkampf Yann / Vasilis	
15:30 - 16:15 Uhr Panda 1 Galina (David)	15:45 - 16:30 Uhr Panda 2 Billy (Philipp)	15:30 - 16:15 Uhr Panda 6 Billy (Sylina)		15:30 - 16:15 Uhr Panda 3 Galina (Paula)	15:45 - 16:30 Uhr Panda 4 Billy (Juliana)		15:45 - 16:30 Uhr Panda 7 Billy (Sylina)	15:30 - 16:15 Uhr Panda 5 Billy (Jan)			
16:30 - 17:30 Uhr Kids 1 Galina (David)	16:45 - 17:45 Uhr Kids 2 Billy (Phlipp)	16:30 - 17:30 Uhr Kids 8 Billy (Sylina)		16:30 - 17:30 Uhr Kids 3 Galina (Paula/Aylin)	16:45 - 17:45 Uhr Kids 4 Billy (Juliana)	16:45 - 17:45 Uhr Judo ab 7 Jahre Thomas	16:45 - 17:45 Uhr Kids 6 Billy (Sylina)	16:30 - 17:30 Uhr Kids 5 Yann (Philipp)	16:45 - 17:45 Uhr Teens 8 Billy (Jan)		
17:45 - 18:45 Uhr Teens 1 Galina (David)	18:00 - 19:00 Uhr Teens 2 Billy	18:00 - 19:00 Uhr Kickboxen Beginner Laura	18:00 - 19:00 Uhr Teens 3 Philipp	17:45 - 18:45 Uhr Fitness Kickboxen Women only Marie (Sylina)	18:00 - 19:00 Uhr Teens 4 Billy	18:00 - 19:00 Uhr Kickboxen Beginner Philipp	18:00 - 19:00 Uhr Teens 7 Billy	17:45 - 18:45 Uhr Teens 5 Yann (Philipp)	18:00 - 19:00 Uhr Fitness Kickboxen Women only Galina		
19:00 - 20:00 Uhr Kickboxen Beginner+Fortgeschr. Billy	19:15 - 20:15 Uhr Krav Maga 4 Juliana	19:00 - 20:00 Uhr Kickboxen Beginner+Fortgeschr. Laura	19:15 - 20:15 Uhr CrossTraining Pauline	19:00 - 20:00 Uhr Kickboxen Beginner+Fortgeschr. Billy	19:15 - 20:15 Uhr Kickboxen Beginner Philipp	19:00 - 20:00 Uhr Kickboxen Beginner+Fortgeschr. Billy	19:15 - 20:15 Uhr Krav Maga 1 Thomas	19:00 - 20:00 Uhr Kickboxen Fortgeschrittene Yann	19:15 - 20:15 Uhr Kickboxen Beginner Christian		
20:00 - 21:00 Uhr Kickboxen Beginner+Fortgeschr. Billy	20:15 - 21:15 Uhr Fitness-Kickboxen Sylina	20:00 - 21:00 Uhr Krav Maga 3 Christian	20:15 - 21:15 Yoga Pauline	20:00 - 21:00 Uhr Kickboxen Fortgeschrittene Billy	20:15 - 21:15 Uhr Fitness-Kickboxen Thomas	20:00 - 21:00 Uhr Fitness-Kickboxen Billy	20:15 - 21:15 Krav Maga 2 Thomas	20:15 - 21:15 Uhr Fitness-Kickboxen Sylina			