



Kickboxen

Trainingsplan



AB 2. NOVEMBER

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
18.00 - 19.30 Uhr Kinder - Grün Sascha K3	17.30 - 19.00 Uhr Kinder Kampftraining Oli/Davin K3	18.00 - 19.30 Uhr Kinder-Orange Joschka Halle		18.00 - 19.30 Uhr Kinder-Grün Davin Halle
18.00 - 19.30 Uhr Kinder - Weiß u. Anfänger Benni Halle	18.00 - 19.30 Uhr Kinder - Orange Speedy Halle	18.00 - 20.00 Uhr Selbstverteidigung Oleg K3		18.00 - 19.30 Uhr Move & Box - Cardio Katja K3
19.30 - 21.00 Uhr Kampftraining Anfänger Joschka Halle	19.30 - 21.00 Uhr Gurttraining Schülergrade Joschka Halle			19.30 - 21.30 Uhr Selbstverteidigung Oleg K3
19.30 - 21.00 Uhr Kampftraining Fortgeschrittene Sascha K3	19.30 - 21.00 Uhr Gurttraining Hochgurte Sascha Halle			19.30 - 21.00 Uhr Turniertraining Oli Halle