

TRAININGSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
				PERSONAL TRAINING nach Vereinbarung 15.00 - 16.45 Uhr	STRONGMAN-TRAINING nach Vereinbarung 9.00 - 11.00 Uhr
SPINNING FÜR JEDEN Anfänger u. Fortgeschr. 19.00 - 20.15 Uhr			SPINNING nach Vereinbarung 18.30 - 19.45 Uhr	KINDER-KICKBOXEN ab 10 Jahren 16.45 - 18.00 Uhr	FUNCTIONAL FITNESS nach Vereinbarung 09.00 - 12.00 Uhr
BOXEN Anfänger u. Fortgeschr. 19.00 - 20.30 Uhr		BODY-FLEXI-STYLING Anfänger u. Fortgeschr. 19.00 - 20.15 Uhr	BOXEN Nur für Anfänger! 17.45 - 19.00 Uhr	KICKBOXEN (VK,LK,KL,LOW KICK,K1) Anfänger u. Fortgeschr. 18.00 - 20.00 Uhr	KICKBOXEN (VK,LK,KL,LOW KICK,K1) Sparring-Wettkampfvorbereitung 12.00 - 14.00 Uhr
BOXEN Sparring nach Vereinbarung 20.30 - 21.00 Uhr	KICKBOXEN (VK,LK,KL,LOW KICK,K1) Fortgeschrittene 19.00 - 20.30 Uhr	KICKBOXEN & BOXEN (LOW KICK,K1) Sparring-Wettkampfvorbereitung 20.15 - 21.30 Uhr	BOXEN Für Fortgeschrittene 19.00 - 21.00 Uhr	BOXEN FÜR KADER nach Vereinbarung 20.00 - 21.30 Uhr	FUNCTIONAL FITNESS nach Vereinbarung 14.00 - 15.30 Uhr
BANKDRÜCKEN KRAFTDREIKAMPF nach Vereinbarung 18.30 - 22.00 Uhr	KICKBOXEN Sparring nach Vereinbarung 20.30 - 21.00 Uhr	BANKDRÜCKEN KRAFTDREIKAMPF nach Vereinbarung 17.30 - 21.00 Uhr	BOXEN Sparring nach Vereinbarung 20.30 - 21.00 Uhr	BANKDRÜCKEN KRAFTDREIKAMPF nach Vereinbarung 17.30 - 21.00 Uhr	SCHWERTKAMPF Sonntag 15.00 - 17.00 Uhr

