



Nader's Gym - Trainingsplan 2020



MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG

Raum 1	Thaiboxen 16:30 - 17:30 Uhr Jugend ab 12 J.				Thaiboxen 16:30 - 17:30 Uhr Jugend ab 12 J.
Raum 1	Thaiboxen 17:30 - 19:00 Uhr	Thaiboxen 18:30 - 20:00 Uhr		Thaiboxen 18:30 - 20:00 Uhr	Thaiboxen 17:30 - 19:00 Uhr
Raum 1	Boxen 19:00 - 20:30 Uhr	Ving-Tsun 20:00 - 21:30 Uhr	Boxen 19:00 - 20:30 Uhr	Ving-Tsun 20:00 - 21:30 Uhr	Boxen 19:00 - 20:00 Uhr Anfänger

Raum 3	Yoga 17:00 - 18:00 Uhr				
Raum 2	Taekwondo 17:00 - 18:00 Uhr Kinder Anfänger	Fit-Boxen 17:30 - 18:30 Uhr	Taekwondo 17:00 - 18:00 Uhr Kinder Anfänger	Fit-Boxen 17:30 - 18:30 Uhr	
Raum 2	Taekwondo 18:00 - 19:00 Uhr Fortgeschrittene	Fit-Boxen 18:30 - 19:30 Uhr	Taekwondo 18:00 - 19:00 Uhr Fortgeschrittene	Fit-Boxen 18:30 - 19:30 Uhr	Taekwondo 18:00 - 19:00 Uhr Fortgeschrittene