

# TRAININGSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
17:00 Taekwondo Kids	17:30 Fit-Boxen	17:00 Taekwondo Kids	17:30 Fit-Boxen	17:00 Taekwondo Kids		16:00 Fit-Boxing
18:00 Taekwondo ab 14 J.	18:30 Thaiboxen	18:00 Taekwondo ab 14 J.	18:30 Thaiboxen	18:00 Taekwondo ab 14 J.		17:00 Thaiboxen
19:00 Thaiboxen	19:30 MMA / Grappling	19:00 Boxen	19:30 MMA / Grappling	19:00 Thaiboxen		
20:00 Boxen				20:00 Boxen		