

Trainingsplan (Mixed Fight Zone)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	08:00-09:00 K1/Kickboxen Padwork alle		08:00-09:00 K1/Kickboxen Conditioning & Drills alle		
	09:30-11:00 K1/Kickboxen Partnerarbeit alle Level		09:30-11:00 K1/Kickboxen Partnerarbeit alle Level		10:00-11:30 Luta Livre Wettkämpfer
		11:00-12:30 Luta Livre			
16:00-17:15 Teen Hulks (10-14 Jahre) Level 1	16:00-17:00 Junior Hulks (6-9 Jahre) Level 1	16:00-17:15 Teen Hulks (10-14 Jahre) Level 1	16:00-17:00 Junior Hulks (6-9 Jahre) Level 1	16:00-17:30 MMA Wettkämpfer	
17:30-18:30 K1/Kickboxen Padwork alle	17:30-19:00 K1/Kickboxen Partnerarbeit alle Level	17:30-18:30 K1/Kickboxen Conditioning & Drills alle	17:30-19:00 K1/Kickboxen Partnerarbeit alle Level	17:30 - 19:00 Luta Livre	
19:00-20:30 MMA	19:00-20:30 Luta Livre	19:00-20:30 MMA	19:00-20:30 Luta Livre	19:00- 20:00 K1/Kickboxen Conditioning & Drills alle	

Personal-Training nach Vereinbarung.

weitere Trainingseinheiten und Seminare werden über unsere Webseite oder über die TV's am Empfang bekannt gegeben.

Trainingsplan (Performance Monster)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
					
15:45-16:30 Mini Hulks (3-5Jahre)		15:45-16:30 Mini Hulks (3-5Jahre)		15:45-16:30 Mini Hulks (3-5Jahre)	
			17:30-19:00 Power Circle		
18:30-20:00 Power Circle		18:30-20:00 Power Circle			

Personal-Training nach Vereinbarung.

weitere Trainingseinheiten und Seminare werden über unsere Webseite oder über die TV's am Empfang bekannt gegeben.

Trainingsplan (Champions Cricle)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
					
16:00-17:15 Teen Hulks Level 2	16:00-17:00 Junior Hulks (6-9 Jahre) Level 2	16:00-17:15 Teen Hulks Level 2	16:00-17:00 Junior Hulks (6-9 Jahre) Level 2		
17:30-19:00 K1/Thaiboxen Level 3		17:30-19:00 K1/Thaiboxen Level 3		17:30-19:00 K1/Thaiboxen Level 3	

Personal-Training nach Vereinbarung.

weitere Trainingseinheiten und Seminare werden über unsere Webseite oder über die TV's am Empfang bekannt gegeben.