

Trainingsplan

AN Sports Heiligenhaus



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
0:00						
0:30						
1:00						
1:30						
2:00						
2:30						
3:00						
11:00						11:00 - 15:00 Freies Training, Sparring, Pratzen, etc. Jugendliche & Erwachsene
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00		16:00 - 17:00 Tiny Thaigers (ab 3 Jahre)		16:00 - 17:00 Tiny Thaigers (ab 3 Jahre)		
16:30						
17:00	17:00 - 18:00 Kinder Kickboxen (bis 8-11 Jahre)	17:00 - 18:00 Kick-/Taiboxen Jugendliche Beginner (ab 12 Jahre)	17:00 - 18:00 Kinder Kickboxen (bis 8-11 Jahre)	17:00 - 18:00 Kick-/Taiboxen Jugendliche Fortgeschrittene (ab 12 Jahre)	17:00 - 18:00 Kinder Kickboxen (bis 8-11 Jahre)	
17:30						
18:00	18:00 - 19:00 Kick-/Taiboxen Jugendliche (ab 12 Jahre)	18:00 - 19:00 MMA / Grapling Jugendliche & Erwachsene	18:00 - 19:00 Kick-/Taiboxen Jugendliche (ab 12 Jahre)	18:00 - 19:00 MMA / Grapling Jugendliche & Erwachsene	18:00 - 19:00 Kick-/Taiboxen Jugendliche (ab 12 Jahre)	
18:30						
19:00	19:00 - 20:30 Kick-/Taiboxen Erwachsene	19:00 - 20:30 Kick-/Taiboxen Erwachsene	19:00 - 20:30 Kick-/Taiboxen Erwachsene	19:00 - 20:30 Kick-/Taiboxen Erwachsene	19:00 - 20:30 Kick-/Taiboxen Erwachsene	
19:30						
20:00						
20:30	20:30 - 21:30 Freies Training Erwachsene	20:30 - 21:30 Freies Training Erwachsene	20:30 - 21:30 Freies Training Erwachsene	20:30 - 21:30 Freies Training Erwachsene		
21:00						
21:30						
22:00						