

Trainingsregelung in den Sommerferien 18.07. - 24.08.2022 / 6-wöchiger Stundenplan

KW 29 (18.07. - 24.07.2022)

Trainingsplan Halle 1 (Große Halle)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:15 - 19:30 Thaiboxen/K1 (ab 14 Jahre) <i>Sören/Hoffi</i>	19:00 - 20:30 Kickboxen Erwachsene & Jugend <i>Bianca/Danny /Fabi</i>	18:15 - 19:45 Thaiboxen/K1 (ab 14 Jahre) <i>Hoffi</i>	19:00 - 20:30 Kickboxen Erwachsene & Jugend <i>Bianca/Danny /Fabi</i>	18:00 – 19:15 Kickboxen (Ladies only) <i>Bianca</i>		
19:30 - 20:45 MMA (ab 14 Jahre) <i>Sören</i>				19:15 - 20:15 Boxen <i>Yasim</i>		

Trainingsplan Halle 2 (kleine Halle)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17:00 - 18:00 Kettlebell Fit <i>Pia</i>		17:00 – 18:00 Get-Fit <i>AK</i>	17:30 -18:45 MMA (ab 14 Jahre) <i>Sören</i>			
18:20 – 19:20 KravMaga <i>Tine</i>						
19:30 - 20:30 Boxen <i>Yasim</i>						

KW 30 (25.07. - 31.07.2022)

Trainingsplan Halle 1 (Große Halle)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:15 - 19:30 Thaiboxen/K1 (ab 14 Jahre) <i>Sören/Hoffi</i>	19:00 - 20:30 Kickboxen Erwachsene & Jugend <i>Bianca/Danny /Fabi</i>	18:15 - 19:45 Thaiboxen/K1 (ab 14 Jahre) <i>Hoffi</i>	19:00 - 20:30 Kickboxen Erwachsene & Jugend <i>Bianca/Danny /Fabi</i>	17:00 – 18:00 Get-Fit (Pia) <i>Pia</i>		
19:30 - 20:45 MMA (ab 14 Jahre) <i>Sören</i>				18:15-19:30 MMA (ab 14 Jahre) <i>Sören</i>		

Trainingsplan Halle 2 (kleine Halle)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17:00 - 18:00 Kettlebell Fit <i>Pia</i>		17:00 – 18:00 Get-Fit <i>Pia</i>		18:00 – 19:15 Kickboxen (Ladies only) <i>Bianca</i>		
18:20 – 19:20 KravMaga <i>Tine</i>				19:15 - 20:15 Boxen <i>Yasim</i>		
19:30 - 20:30 Boxen <i>Yasim</i>						

KW 31 (01.08. - 07.08.2022)

Trainingsplan Halle 1 (Große Halle)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:15 - 19:30 Thaiboxen/K1 (ab 14 Jahre) <i>Sören/Hoffi</i>	19:00 - 20:30 Kickboxen Erwachsene & Jugend <i>Bianca/Danny /Fabi</i>	18:15 - 19:45 Thaiboxen/K1 (ab 14 Jahre) <i>Hoffi</i>	19:00 - 20:30 Kickboxen Erwachsene & Jugend <i>Danny /Fabi</i>			
19:30 - 20:45 MMA (ab 14 Jahre) <i>Sören</i>						

Trainingsplan Halle 2 (kleine Halle)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17:00 - 18:00 Kettlebell Fit <i>Pia</i>		17:00 - 18:00 Get-Fit <i>Pia</i>		18:00 - 19:15 Kickboxen (Ladies only) <i>Bianca</i>		
18:20 - 19:20 KravMaga <i>Tine</i>				19:15 - 20:15 Boxen <i>Yasim</i>		
19:30 - 20:30 Boxen <i>Yasim</i>						

KW 32 (08.08. - 14.08.2022)

Trainingsplan Halle 1 (Große Halle)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:15 - 19:30 Thaiboxen/K1 (ab 14 Jahre) <i>Manni</i>	16:45 - 17:30 Kickboxen Minis (3-5 Jahre) Annett & Enrico	16:00 - 17:15 Kickboxen Kids (6-12 Jahre) <i>Micha & Bianca</i>	19:00 - 20:30 Kickboxen Erwachsene & Jugend <i>Manni/ Danny</i>	18:15-19:30 MMA (ab 14 Jahre) <i>Samuel</i>		
	19:00 - 20:30 Kickboxen Erwachsene & Jugend <i>Manni/ Danny</i>	18:15 - 19:45 Thaiboxen/K1 (ab 14 Jahre) <i>Hoffi</i>				

Trainingsplan Halle 2 (kleine Halle)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17:00 - 18:00 Kettlebell Fit <i>Manni</i>				18:00 - 19:15 Kickboxen (Ladies only) <i>Bianca</i>		
18:20 - 19:20 KravMaga <i>Tine</i>				19:15 - 20:15 Boxen <i>Yasim</i>		
19:30 - 20:30 Boxen <i>Yasim</i>						

KW 33 (15.08. - 21.08.2022)

Trainingsplan Halle 1 (Große Halle)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:15 - 19:30 Thaiboxen/K1 (ab 14 Jahre) <i>Manni</i>	16:45 - 17:30 Kickboxen Minis (3-5 Jahre) <i>Annett & Enrico</i>	16:00 - 17:15 Kickboxen Kids (6-12 Jahre) <i>Micha & Bianca</i>	19:00 - 20:30 Kickboxen Erwachsene & Jugend <i>Manni/ Danny</i>	18:15-19:30 MMA (ab 14 Jahre) <i>Sören</i>	11:30 - 12:30 Kickboxen Jugend & Erwachsene <i>Manni</i>	/
19:30 - 20:45 MMA (ab 14 Jahre) <i>Samuel</i>	19:00 - 20:30 Kickboxen Erwachsene & Jugend <i>Manni/ Danny</i>	18:15 - 19:45 Thaiboxen/K1 (ab 14 Jahre) <i>Hoffi</i>			12:45 - 13:45 Sparring <i>Manni</i>	

Trainingsplan Halle 2 (kleine Halle)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17:00 - 18:00 Kettlebell Fit <i>Manni</i>	/	/	/	18:00 – 19:15 Kickboxen (Ladies only) <i>Bianca</i>	/	/
18:20 – 19:20 KravMaga <i>Tine</i>				19:15 - 20:15 Boxen <i>Yasim</i>		
19:30 - 20:30 Boxen <i>Yasim</i>						

KW 34 (22.08. - 28.08.2022)

Trainingsplan Halle 1 (Große Halle)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:15 - 19:30 Thaiboxen/K1 (ab 14 Jahre) <i>Manni</i>	16:45 - 17:30 Kickboxen Minis (3-5 Jahre) <i>Annett & Enrico</i>	16:00 - 17:15 Kickboxen Kids (6-12 Jahre) <i>Micha & Bianca</i>	19:00 - 20:30 Kickboxen Erwachsene & Jugend <i>Manni/Danny</i>	18:15-19:30 MMA (ab 14 Jahre) <i>Sören</i>	11:30 - 12:30 Kickboxen Jugend & Erwachsene <i>Manni</i>	/
19:30 - 20:45 MMA (ab 14 Jahre) <i>Sören</i>	19:00 - 20:30 Kickboxen Erwachsene & Jugend <i>Manni/ Danny</i>	18:15 - 19:45 Thaiboxen/K1 (ab 14 Jahre) <i>Hoffi</i>			12:45 - 13:45 Sparring <i>Manni</i>	

Trainingsplan Halle 2 (kleine Halle)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17:00 - 18:00 Kettlebell Fit <i>Manni</i>	/	17:00 – 18:00 Get-Fit <i>AK</i>	/	17:00 – 18:00 Get-Fit <i>AK</i>	/	/
18:20 – 19:20 KravMaga <i>Tine</i>		18:00 – 19:15 Kickboxen (Ladies only) <i>Bianca</i>		19:15 - 20:15 Boxen <i>Yasim</i>		
19:30 - 20:30 Boxen <i>Yasim</i>						