



# Trainingsplan (ab 01.11.2018)

|                           |   |                              |                |
|---------------------------|---|------------------------------|----------------|
| <b><u>Montag:</u></b>     | 17.00 – 18.00 Uhr                                   | Kickboxen für Kinder         | 6 bis 8 Jahre  |
|                           | 18.30 – 19.45 Uhr                                   | Kickboxen                    | ab 14 Jahre    |
|                           | 20.00 – 21.30 Uhr                                   | Krav Maga                    | ab 16 Jahre    |
| <b><u>Dienstag:</u></b>   | 17.00 – 18.00 Uhr                                   | Kickboxen für Kinder         | 9 bis 13 Jahre |
|                           | 18.30 – 19.45 Uhr                                   | Kickboxen                    | ab 14 Jahre    |
|                           | 20.00 – 21.30 Uhr                                   | Luta Livre (Grappling / MMA) | ab 16 Jahre    |
| <b><u>Mittwoch:</u></b>   | 18.30 – 19.45 Uhr                                   | Kickboxen                    | ab 14 Jahre    |
|                           | 20.00 – 21.30 Uhr                                   | Krav Maga                    | ab 16 Jahre    |
| <b><u>Donnerstag:</u></b> | 17.00 – 18.00 Uhr                                   | Kickboxen für Kinder         | 9 bis 13 Jahre |
|                           | 18.30 – 19.45 Uhr                                   | Kickboxen                    | ab 14 Jahre    |
|                           | 20.00 – 21.30 Uhr                                   | Luta Livre (Grappling / MMA) | ab 16 Jahre    |
| <b><u>Freitag:</u></b>    | 18.30 – 19.45 Uhr                                   | Taekwondo                    | ab 14 Jahre    |
| <b><u>Wochenende:</u></b> | BJJ Training nach Absprache über<br>WhatsApp Gruppe |                              | ab 16 Jahre    |

## Preise:

€ 54 / Monat für das komplette Angebot

€ 49 / Monat für das komplette Angebot ermäßigt (Schüler, Studenten, Auszubildende, etc.)

€ 39 / Monat für Kinder bis 13 Jahre in den Kindergruppen

einmalige Aufnahmegebühr: € 30,-

Privattraining auf Anfrage