



Trainingsplan (ab 01.09.2020)

<u>Montag:</u>	18.30 – 19.45 Uhr Kickboxen (MMA)	ab 14 Jahre
	20.15 – 21.45 Uhr Krav Maga	ab 16 Jahre
<u>Dienstag:</u>	17.00 – 18.00 Uhr Kickboxen für Kinder	9 bis 13 Jahre
	18.30 – 19.45 Uhr Kickboxen	ab 14 Jahre
	20.15 – 21.45 Uhr Luta Livre (Grappling/MMA)	ab 16 Jahre
<u>Mittwoch:</u>	18.30 – 19.45 Uhr Kickboxen (Boxen)	ab 14 Jahre
	20.15 – 21.45 Uhr Krav Maga	ab 16 Jahre
<u>Donnerstag:</u>	17.00 – 18.00 Uhr Kickboxen für Kinder	9 bis 13 Jahre
	18.30 – 19.45 Uhr Kickboxen	ab 14 Jahre
	20.15 – 21.45 Uhr Luta Livre (Grappling/MMA)	ab 16 Jahre
<u>Freitag:</u>	16.45 – 17.45 Uhr Kickboxen für Kinder	6 bis 8 Jahre
	18.15 – 20.00 Uhr Taekwondo	ab 14 Jahre
	20.30 – 22.00 Uhr Brazilian Jiu-Jitsu	nach Absprache
<u>Wochenende:</u>	Catch Wrestling (Ringen) Training nach Absprache über WhatsApp Gruppe	ab 16 Jahre
	Kickboxen Sparring nach Absprache über WhatsApp Gruppe	ab 14 Jahre
	Irish Stickfighting nach Absprache per E-Mail an den Trainer (fightbetter@gmx.net)	ab 16 Jahre
	Kali Training nach Absprache über WhatsApp Gruppe	ab 18 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