



Trainingsplan (ab 01.03.2024)

<u>Montag:</u>	17:00 – 18.00 Uhr	Brazilian Jiu-Jitsu	ab 16 Jahre
	18.30 – 19.45 Uhr	Kickboxen	ab 14 Jahre
	20.00 – 21.30 Uhr	Krav Maga	ab 18 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
	20.00 – 21.30 Uhr	Luta Livre (Grappling/MMA)	ab 16 Jahre
<u>Mittwoch:</u>	18.15 – 19.45 Uhr	Kickboxen (Boxen)	ab 14 Jahre
	20.00 – 21.30 Uhr	Krav Maga	ab 18 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
	20.00 – 21.30 Uhr	Luta Livre (Grappling/MMA)	ab 16 Jahre
<u>Freitag:</u>	16.45 – 17.45 Uhr	Kickboxen für Kinder	6 bis 8 Jahre
	18.00 – 19.30 Uhr	Kickboxen	ab 14 Jahre
<u>Samstag:</u>	11.00 – 12.30 Uhr	Brazilian Jiu-Jitsu	ab 16 Jahre
<u>Wochenende:</u>	Kickboxen Sparring nach Absprache über WhatsApp Gruppe		ab 14 Jahre
	Kali Training nach Absprache über WhatsApp Gruppe		ab 18 Jahre

Preise:

€ 60 / Monat für das komplette Angebot

€ 55 / Monat für das komplette Angebot ermäßigt (Schüler, Studenten, Auszubildende, etc.)

€ 45 / Monat für Kinder bis 13 Jahre in den Kindergruppen

Privattraining auf Anfrage