



# Trainingsplan



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

9:00 - 10:30  
Thai- & Kickboxen  
Erwachsene

9:00 - 10:30  
Thai- & Kickboxen  
Erwachsene

ab Montag 14.06.2021 geht es wieder los

17:30 - 19:00  
Thai- & Kickboxen  
Jugendliche

17:30 - 19:00  
Thai- & Kickboxen  
Jugendliche

17:30 - 19:00  
Thai- & Kickboxen  
Jugendliche

17:30 - 19:00  
Thai- & Kickboxen  
Jugendliche

17:30 - 19:00  
Thai- & Kickboxen  
Jugendliche

13:00 - 14:30  
Sparring  
Erwachsene

19:00 - 19:30  
Bodyfit

19:00 - 20:30  
Thai- & Kickboxen  
Erwachsene

19:00 - 19:30  
Bodyfit

19:00 - 20:30  
Thai- & Kickboxen  
Erwachsene

19:00 - 19:30  
Bodyfit

20:00 - 21:30  
Thai- & Kickboxen  
Erwachsene

20:00 - 21:30  
Thai- & Kickboxen  
Erwachsene

20:00 - 21:30  
Thai- & Kickboxen  
Erwachsene

gültig ab 14.06.2021 und während der Inzidenzstufe 1 in Bochum/ NRW

\*unser Training findet unter den aktuellen Hygienerichtlinien statt