



# Trainingsplan



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

9:00 - 10:30

Thai- & Kickboxen  
Erwachsene

9:00 - 10:30

Thai- & Kickboxen  
Erwachsene

17:30 - 19:00

Thai- & Kickboxen  
Jugendliche

17:30 - 18:45

Thai- & Kickboxen  
Jugendliche

17:30 - 19:00

Thai- & Kickboxen  
Jugendliche

17:30 - 18:45

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 13.02.2026**