

Trainingsplan AN Sports Heiligenhaus



Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00	10:00 - 11:30 Thaiboxen Erwachsene		10:00 - 11:30 Thaiboxen Erwachsene		10:00 - 11:30 Thaiboxen Erwachsene	10:30 - 12:30 Freies Training Jugendliche & Erwachsene	
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30	12:30 - 14:00 Thaiboxen Jugendliche & Erwachsene		12:30 - 14:00 Thaiboxen Jugendliche & Erwachsene		12:30 - 14:00 Thaiboxen Jugendliche & Erwachsene	12:30 - 15:00 Sparring & Freies Training Jugendliche & Erwachsene	
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	17:00 - 18:00 Kinder Kickboxen (bis 8-11 Jahre)	17:00 - 18:00 Bambini Kampfsport (ab 3 Jahre)	17:00 - 18:00 Kinder Kickboxen (bis 8-11 Jahre)	17:00 - 18:00 Bambini Kampfsport (ab 3 Jahre)	17:00 - 18:00 Kinder Kickboxen (bis 8-11 Jahre)		
17:30							
18:00	18:00 - 19:00 Kick-/Thaiboxen Jugendliche (ab 12 Jahre)	18:00 - 19:00 Brazilian Jiu Jitsu Jugendliche & Erwachsene	18:00 - 19:00 Kick-/Thaiboxen Jugendliche (ab 12 Jahre)	18:00 - 19:00 Brazilian Jiu Jitsu Jugendl. & Erw.	18:00 - 19:00 Boxen Jugendl. & Erw.		18:00 - 19:00 Kick-/Thaiboxen Jugendliche (ab 12 Jahre)
18:30							
19:00	19:00 - 20:30 Kick-/Thaiboxen Erwachsene	19:00 - 20:30 Kick-/Thaiboxen Erwachsene	19:00 - 20:30 Kick-/Thaiboxen Erwachsene	19:00 - 20:30 Kick-/Thaiboxen Erwachsene	19:00 - 20:30 Kick-/Thaiboxen Erwachsene		
19:30							
20:00							
20:30	20:30 - 21:30 Freies Training Erwachsene	20:30 - 21:30 Freies Training Erwachsene	20:30 - 21:30 Freies Training Erwachsene	20:30 - 21:30 Freies Training Erwachsene	20:30 - 21:30 Freies Training Erwachsene		
21:00							
21:30							
22:00							