

Trainingsplan AN Sports Heiligenhaus



Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
7:30						
8:00						
8:30						
9:00						
9:30						
10:00						
10:30						
11:00						10:00 - 11:00 Freies Training Jugendliche & Erwachsene
11:30						
12:00						11:00 - 12:30 Boxen (& Fitnessboxen) Jugendliche & Erwachsene
12:30						
13:00						
13:30						12:30 - 15:00 Sparring & Freies Training Jugendliche & Erwachsene
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30		16:30 - 17:30 Bambini Kampfsport (ab 3 Jahre)		16:30 - 17:30 Bambini Kampfsport (ab 3 Jahre)		
17:00	17:00 - 18:00 Kinder Kickboxen (bis 8-11 Jahre)		17:00 - 18:00 Kinder Kickboxen (bis 8-11 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 Jugendliche & Erwachsene	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 - 22:00 Freies Training Erwachsene	20:30 - 22:00 Freies Training Erwachsene	20:30 - 22:00 Freies Training Erwachsene	20:30 - 22:00 Freies Training Erwachsene		
21:00						
21:30						
22:00						