

Trainingsplan ab 18.08.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Lil'Dragons 17:00 - 17:45 Uhr	Kickboxen Kids 17:00 - 18:00 Uhr	Lil'Dragons 17:00 - 17:45 Uhr	Kickboxen Kids 18:00 - 19:15 Uhr	Lil'Dragons 17:00 - 17:45 Uhr	Defence Lab 09:30 - 11:30 Uhr
Defence Lab Kids & Teens 18:00 - 19:00 Uhr	Kickboxen Teens 18:00 - 19:15 Uhr	Wing Chun / Defence Lab Kids 17:45 - 18:30 Uhr	Kickboxen Teens 18:00 - 19:15 Uhr	Wing Chun / Defence Lab Kids 17:45 - 18:30 Uhr	Box/Pratzen-Training *nach Vereinbarung
Defence Lab 19:00 - 20:30 Uhr	Taekwondo Kids 18:00 - 19:00 Uhr	Wing Chun / Defence Lab Teens 18:30 - 19:15 Uhr	Box/Pratzen-Training 19:15 - 20:45 Uhr	Taekwondo Kids 18:00 - 19:00 Uhr	
	Taekwondo 19:00 - 20:00 Uhr	Wing Chun / Defence Lab 19:15 - 20:45 Uhr		Wing Chun / Defence Lab Erwachsene + Teens 18:30 - 19:30 Uhr	
	Kickboxen 19:15 - 20:45 Uhr			Taekwondo 19:00 - 20:00 Uhr	