


# Trainingsplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	8:30-9:30 Fitnessboxen		8:30-9:30 Fitnessboxen		
10:30-12:00 K1/Thaiboxen alle	10:30-12:00 K1/Thaiboxen alle		10:30-12:00 K1/Thaiboxen alle		12:00-13:30 K1/Thaiboxen alle
12:00 bis 16:00 offene Matte	12:00 bis 16:00 offene Matte	12:00 bis 16:00 offene Matte	12:00 bis 16:00 offene Matte	12:00 bis 16:00 offene Matte	13:30 bis 15:00 offene Matte
16:00-17:00 Kidsclub (5-10Jahre) Anfänger	16:00-17:30 Juniorfighter (11-15Jahre)	16:00-17:00 Kidsclub (5-10Jahre) Anfänger & Fortgeschritten	16:00-17:30 Juniorfighter (11-15Jahre)	16:00-17:00 Kidsclub (5-10Jahre) Fortgeschritten	 <p><b>FIGHTCLUB ERFURT</b></p>
17:00-18:00 Fitnessboxen	17:30-19:00 K1/Thaiboxen alle	17:00-18:00 Juniorfighter (11-15Jahre)	17:30-19:00 K1/Thaiboxen alle	17:00-18:30 K1/Thaiboxen Kämpfer	
18:00-19:30 K1/Thaiboxen Kämpfer		18:00-19:00 Powercircle		18:30-19:30 Powercircle	
19:30-20:30 Powercircle	19:00-20:00 Selbstverteidigung	19:00-20:00 Fitnessboxen	19:00-20:00 Selbstverteidigung	19:30-20:30 Fitnessboxen	
20.30-21:30 K1/Thaiboxen alle	20:00-21:30 Andyconda Luta Livre	20:00-21:30 K1/Thaiboxen Sparring alle	20:00-21:30 Andyconda Luta Livre	20:30-21:30 K1/Thaiboxen alle	

Personal-Training nach Vereinbarung.

weitere Trainingseinheiten und Seminare werden an der Infotafel an der Bar bekannt gegeben.