

# DEFENSE | INSTITUTE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			16:00 bis 16:40 Taekwondo 5 Jahre	16:00 bis 16:45 Taekwondo Kinder 6-8 Jahre Anfänger	
16:50 bis 17:45 Taekwondo Kinder Fortgeschrittene	16:50 bis 17:45 Taekwondo Jugend 9-14 Jahre	16:50 bis 17:45 Taekwondo Kinder 6-8 Jahre Anfänger	16:50 bis 17:45 Taekwondo Jugend 9-14 Jahre	16:55 bis 17:50 Taekwondo Kinder Fortgeschrittene	10:00 bis 12:00 Ving Tsun Erwachsene
17:55 bis 18:50 Taekwondo Jugend Fortgeschrittene	17:55 bis 18:50 Thai- Kickboxen 10-13 Jahre	17:55 bis 18:50 Taekwondo Jugend Fortgeschrittene	17:55 bis 18:50 Thai- Kickboxen 10-13 Jahre		12:00 bis 13:30 Thai- Kickboxen **
19:00 bis 20:15 Taekwondo Erwachsene	19:00 bis 20:15 Thai- Kickboxen	19:00 bis 20:15 Taekwondo Erwachsene	19:00 bis 20:15 Thai- Kickboxen		
19:30 bis 21:30 Kick-/Thaiboxen **	20:00 bis 21:30 Muay Thai & K1 Wettkampftraining**		20:00 bis 21:30 Muay Thai & K1 Wettkampftraining**		

\*\*nach Absprache – kein Probetraining

Trainingsplan 2022