Trainingsplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Ab 12 Uhr Personaltraining und Beratung nach Vereinbarung	Ab 12 Uhr Personaltraining und Beratung nach Vereinbarung	Ab 12 Uhr Personaltraining und Beratung nach Vereinbarung	Ab 12 Uhr Personaltraining und Beratung nach Vereinbarung	Ab 12 Uhr Personaltraining und Beratung nach Vereinbarung
16:00 - 17:00 Uhr: **MMA Kids** (6 - 14 Jahre)		16:00 - 16:30 Uhr: **Kleine Klopfer** (Eltern/Kind Training 3 - 6 Jahre)	16:00 - 17:00 Uhr: **MMA Kids** (6 - 14 Jahre)	
17:00 - 18:00 Uhr: **Brazilian Jiu-Jitsu**	17:00 - 18:00 Uhr: **Kettlebell-Fit**	17:00 - 18:00 Uhr: **Brazilian Jiu -Jitsu**	17:00 - 18:00 Uhr: **Functional-Fit**	
18:00 - 19:00 Uhr: **Luta Livre**	18:00 - 19:00 Uhr: **Krav Maga** (Selbstverteidigung)	18:00 - 19:00 Uhr: **Luta Livre**	18:00 - 19:00 Uhr: **Thaiboxen / K1**	
19:00 - 20:00 Uhr: **MMA**	19:00 - 20:00 Uhr: **Only for Women**	19:00 - 20:00 Uhr: **MMA**	19:00 - 20:00 Uhr: **Krav Maga** (Selbstverteidigung)	19:00 - 20:00 Uhr: **Hatha Yoga**
20:00 - 21:00 Uhr: **Thaiboxen / K1**	20:00 - 21:00 Uhr: Wettkampftraining (Wettkämpfer only)		20:00 - 21:00 Uhr: **MMA**	

Personal-/ Kleingruppentraining sowie Gesundheitsberatung nach individueller Terminabsprache möglich.

Am Alten Werk 44
21406 Melbeck
+49 (0)170 / 27 107 91

Info@hazenbau.de
www.Hazenbau.de