



# 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
15:00 - 15:30 Uhr: <b>Kleine Klopfer</b> (Eltern/Kind Training 3 - 6 Jahre)				
16:00 - 17:00 Uhr: <b>MMA - Kids</b> (6 - 14 Jahre)	16:00 - 17:00 Uhr: <b>Thaibox - Kids</b> (6 - 14 Jahre)	16:00 - 16:30 Uhr: <b>Kleine Klopfer</b> (Eltern/Kind Training 3 - 6 Jahre)	16:00 - 17:00 Uhr: <b>MMA - Kids</b> (6 - 14 Jahre)	
17:00 - 18:00 Uhr: <b>Brazilian Jiu-Jitsu</b>	17:00 - 18:00 Uhr: <b>Kettlebell-Fit</b>	17:00 - 18:00 Uhr: <b>Brazilian Jiu -Jitsu</b>	17:00 - 18:00 Uhr: <b>Functional-Fit</b>	17:00 - 18:00 Uhr: <b>Brazilian Jiu -Jitsu</b>
18:00 - 19:00 Uhr: <b>Luta Livre</b>	18:00 - 19:00 Uhr: <b>Krav Maga</b> (Selbstverteidigung)	18:00 - 19:00 Uhr: <b>Luta Livre</b>	18:00 - 19:00 Uhr: <b>Thaiboxen / K1</b>	18:00 - 19:00 Uhr: <b>Luta Livre</b>
19:00 - 20:00 Uhr: <b>MMA</b>	19:00 - 20:00 Uhr: <b>Only for Women</b>	19:00 - 20:00 Uhr: <b>MMA</b>	19:00 - 20:00 Uhr: <b>Krav Maga</b> (Selbstverteidigung)	
20:00 - 21:00 Uhr: <b>Thaiboxen / K1</b>	20:00 - 21:00 Uhr: <b>Wettkampftraining</b> (Wettkämpfer only)		20:00 - 21:00 Uhr: <b>MMA</b>	

**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**