



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: Kleine Klopfer (Eltern/Kind Training 3 - 6 Jahre)				
16:00 - 17:00 Uhr: MMA - Kids (6 - 14 Jahre)	16:00 - 17:00 Uhr: Thaibox - 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	17:00 - 18:00 Uhr: Brazilian Jiu -Jitsu
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	18:00 - 19:00 Uhr: Luta Livre
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)	
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**