



Trainingsplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
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 - 17:45 Uhr: Power Zirkel	17:00 - 18:00 Uhr: Brazilian Jiu -Jitsu	17:00 - 17:45 Uhr: Power Zirkel	
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: Muay Thai (Thaiboxen)	
19:15 - 20:15 Uhr: MMA	19:00 - 20:00 Uhr: Wettkampftraining (Wettkämpfer only)	19:15 - 20:15 Uhr: MMA	19:15 - 20:15 Uhr: Krav Maga (Selbstverteidigung)	
20:30 - 21:30 Uhr: Muay Thai (Thaiboxen)			20:30 - 21:30 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**