



## Trainingszeiten:

Raum 1: Ring	Raum 2: Matte
<b>Montag</b>	
18:00-19:15h Boxen Frederic Fraikin	17:00-17:45h Tai-Kien Kids (ab 4J. – 7J.) Leah, Ehsan, Frederick
19:30-21:00h K-1 (Anfänger + Fortg.) Ania Zulic	
<b>Dienstag</b>	
17:00-17:45h Fitness-Boxen Kids Achim und Rene John	17:00-17:45h Tai-Kien Kids (ab 8 J.) Leah, Ehsan, Frederick
18:00-19:00h Fitness-Boxen Erw. Achim John	18:00-19:30h Grappling Ehsan
19:00-20:15h Thai/Kick-Boxen (Anfänger + Fortg.) Frank	20:00-21:15h Tai-Kien Boxen (Eddy Seiler Team) Frederick
19:00-20:15h Thai/Kick (Kampfmannschaft 1) Frederick	
<b>Mittwoch</b>	
18:00-19:15h Boxen Frederic Fraikin	17:00-17:45h Tai-Kien Kids (ab 4J. – 7 J.) Leah, Ehsan, Frederick
20:00-21:15h Teutonic Frederick.	18:15-19:30h Yoga Ulla
<b>Donnerstag</b>	
17:00-17:45h Fitness-Boxen Kids Achim und Rene John	17:00-17:45h Tai-Kien Kids. (ab 8 J.) Leah, Ehsan, Frederick
18:00-19:00h Fitness-Boxen Erw. Achim und Rene John	18:30-19:45h Grappling Ehsan
19:00-20:15h Thai/Kick-Boxen (Anfänger + Fortg.) Rene oder Ehsan	
20:00-21:15h Thai/K-1 (Kampfmannschaft 1) Frederick.	
<b>Freitag</b>	
18:30-19:45h Thai/K-1 (Kampfmannschaft 2) Frederic Fraikin	
20:00-21:15h Tai-Kien Boxen (Eddy Seiler Team) Frederick.	
<b>Samstag</b>	
Freies Training nach Absprache.	Freies Training nach Absprache.
<b>Sonntag</b>	
11:00-13:00h Teutonic. Frederick	