



## Trainingszeiten:

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

Erhalte den **Tür-Code**, für 10 €/mtl. extra. Es bestehen Trainingsmöglichkeiten von 8:00 Uhr bis 21:30 Uhr – zwischen 17:00 Uhr und 20:30 Uhr nur Gruppentraining, ausgenommen der Krafraum.