

# Trainingsplan Halle 1

<b>Halle 1</b>	<b>16:00 – 17:00</b>	<b>17:00 – 18:00</b>	<b>18:00 – 19:00</b>
<b>Montag</b>	<b>SPORT + SPIEL</b> KINDER 5 – 7 J	<b>KARATE</b> KINDER ab 8 J. Anfänger	<b>KARATE</b> JGDL. + ERW. ANFÄNGER + FORTG.
<b>Mittwoch</b>	<b>SPORT + SPIEL</b> KINDER 5 – 7 J	<b>KARATE</b> KINDER ab 8 J. Anfänger	<b>KARATE</b> JGDL. + ERW. ANFÄNGER + FORTG.
<b>Freitag</b>		<b>KARATE</b> Kondition	

# Trainingsplan Halle 2

<b>Halle 2</b>	15:30-16:00	16:00 – 17:00	17:00 – 18:00	18:00-19:00	19:00 – 20:00	20:00 – 21:00	21:00-22:00
<b>Montag</b>		<b>SV Frauen</b>	<b>KARATE Kinder</b>	<b>KARATE Jugendliche &amp; Erwachsene</b>	<b>AIKIDO</b>		
<b>Dienstag</b>	<b>JUDO 1 6 - 9 Jahre</b>	<b>JUDO 1 6 - 9 Jahre</b>	<b>JUDO 2 Ab 10 Jahre</b>				
<b>Mittwoch</b>		<b>SV Frauen</b>	<b>KARATE Kinder</b>	<b>JUDO 2 ab 10 Jahre</b>	<b>AIKIDO</b>		
<b>Donnerstag</b>	<b>JUDO 1 6 - 9 Jahre</b>						
<b>Freitag</b>		<b>JUDO 1 6 - 9 Jahre</b>	<b>JUDO 2 ab 10 Jahre</b>		<b>KARATE</b>		
<b>Samstag</b>		<b>10:00 - 11:00</b>	<b>11:00 - 12:00</b>				
		<b>KONDITION</b>					

# Trainingsplan Halle 3

Halle 3	17:00 – 18:00	18:00 – 19:00	19:00 – 20:00	20:00 – 21:00	21:00 – 21:30
Montag	<b>BOXEN</b> SCHÜLER 10 – 15 J.	<b>BOXEN</b> ANFÄNGER	<b>Boxen</b> FORTG.		
Dienstag	<b>KICKBOXEN</b> SCHÜLER 9 – 14 J. ANF. + FORTG.	<b>KICKBOXEN</b> ANFÄNGER	<b>KICKBOXEN</b> FORTG. 19:00 – 20:30	<b>FIGHTERS</b> 20:30 – 21:30	
		<b>THAIBOXEN</b> ANFÄNGER	<b>THAIBOXEN</b> FORTG. 19:00 – 20:30		
Mittwoch	<b>BOXEN</b> SCHÜLER 10 – 15 J.	<b>BOXEN</b> ANFÄNGER	<b>Boxen</b> FORTG.		
Donnerstag	<b>KICKBOXEN</b> SCHÜLER 9 – 14 J. ANF. + FORTG.	<b>KICKBOXEN</b> ANFÄNGER	<b>KICKBOXEN</b> FORTG. 19:00 – 20:30	<b>FIGHTERS</b> 20:30 – 21:30	
		<b>THAIBOXEN</b> ANFÄNGER	<b>THAIBOXEN</b> FORTG. 19:00 – 20:30		
Freitag	<b>BOXEN</b> Allgemein	<b>BOXEN</b> ANFÄNGER	<b>Boxen</b> FORTG.		
Samstag	09:00 - 10:00	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00		
	FREIES TRAINING ALLGEMEIN!				