Trainingsplan 2017 Tatami

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					09:30 -10:30 Kickbox PLUS Schwerpunkt Kicks & Punches	
					10:45-12:00 Functional Training	
			12:15 - 13:30 Functional Training			
18:15 - 19:30 Functional Training		18:15 - 19:30 Functional Training	18:15 - 19:30 Functional Training «Fighters Workout»			
19:30 - 21:00 Kickbox PLUS Schwerpunkt Karate						

Eine Probewoche ist bei uns gratis und unverbindlich!