

**Neuer Trainingsplan ab:  
07.01.2019**



# TRAININGSPLAN

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16.00 – 17.00 Uhr	Freies Training					
17.00 – 18.00 Uhr	Muay Thai Jugendliche	Kick Boxen • K-1 Jugendliche	Kick Boxen • K-1 Kinder	Muay Thai Jugendliche	Kick Boxen • K-1 Kinder-Jugendliche	
18.00 – 19.30 Uhr	Muay Thai	Kick Boxen • K-1		Kick Boxen • K-1	Muay Thai	
19.30 – 21.00 Uhr	Chinese Boxing	Frauen Thai- Kickboxen	Sandsack-Krafttraining	Chinese Boxing	Frauen Thai- Kickboxen	
21.00 – 22.00 Uhr	Freies Training					
22.00 – 24.00 Uhr						

**Chinese Boxing Akademie Köln • Buchholzstr. 11 • 51061 Köln**

Tel.: 0221-76 21 96 • Fax: 0221-276 85 44

info@chineseboxing-akademie.de • www.chineseboxing-akademie.de