



## Trainingsplan Muay Thai Duisburg e.V. / gültig ab 29.08.2018

### Trainingszeiten Fläche 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Freies Training 10.00-11.30	Freies Training 10.00-11.30	Freies Training 10.00-11.30	Freies Training 10.00-11.30	Freies Training 10.00-11.30	Bestagers 40+ 10.30-12.00 Micha	
	Kids 5-6 Jahre 16.00- 17.00 Gülen/Nathalie		Kids 5-6 Jahre 16.00- 17.00 Kerstin/Gülen			Freies Training 12.00-13.30
Kids 7-10 Jahre 16.30- 17.30 Kerstin/Daria	Jugend 11-14 Jahre 17.00-18.00 Kerstin/ Nathalie	Kids 7-10 Jahre 16.30- 17.30 Kerstin/Daria	Jugend 11-14 Jahre 17.00-18.00 Kerstin/ Gülen	Wettkampf 7-14 Jahre 16.45-17.45 Dirk/Kerstin		
Jugend 15-21 Jahre 17.30-19.00 Dirk/Sven	Bestagers 40+ 18.00-19.30 Micha	Jugend 15-21 Jahre 17.30-19.00 Dirk	Bestagers 40+ 18.00-19.30 Micha	Sparring Wettkämpfer, Fortgeschrittene 18.00-19.30 Dirk		
Erwachsene 22-39 19.15-20.45 Dirk/Sven	Technikschmie de mit Waldemar Vogel 19.30-21.00	Erwachsene 22-39 19.15-20.45 Dirk	Geschlossene Gruppe 19.30-21 Uhr David			



## Trainingsplan Muay Thai Duisburg e.V. / gültig ab 29.08.2018

### Trainingszeiten Fläche 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Freies Training 10.00-11.30	Freies Training 10.00-11.30	Freies Training 10.00-11.30	Freies Training 10.00-11.30	Freies Training 10.00-11.30	10.30-12 Uhr Freies Training	
						Freies Training Indoor-Spiel Eltern/Kids 12.00-13.30
Freies Training 16-18.00	Einsteigerkurs Frauen 17.00-18.00	Freies Training 16-18.00	Freies Training 16-18.00	Einsteigerkurs Frauen 16.45-17.45		
Technik/ Prüfungs- programm 18.30-20.00 Dirk/Kerstin	Freies Training 18.30-20.30	Freies Training 18.30-20.30	Freies Training 18.30-20.30	Sparring Frauen 18.00-19.00		



Trainingsplan Muay Thai Duisburg e.V. / gültig ab 29.08.2018

## Öffnungszeiten und Kinderbetreuung

	Öffnungszeiten Gym	Kinderbetreuung	
Montag	09.30-12.00 15.00-21.00	15.30-18.15 18.15-19.30	Silvia
Dienstag	09.30-12.00 15.00-21.00	15.30-18.15 18.15-19.30	Jillian
Mittwoch	09.30-12.00 15.00-21.00	15.30-18.15 18.15-19.30	Silvia
Donnerstag	09.30-12.00 15.00-21.00	15.30-18.15 18.15-19.30	Jillian
Freitag	09.30-12.00 15.00-20.00	18.15-19.30	Kyra
Samstag	10.00-12.30	10.30-12.30	Gülen
Sonntag	11.30-14.00	12.00-13.30	Gülen