

## TRAININGSPLAN GÜLTIG AB 26.08.2019

### TRAININGSZEITEN MONTAG

Altersgruppe	Modul(e)	Training	Zeiten	Fläche	Coach
16+		Freies Training	10.00 – 11.30	1+2	
6-8 Jahre	1+2	LEARN2FIGHT	16.00 – 17.00	2	Daria/Gülen
6-8 Jahre	3+4	FIGHT2WIN	16.00 – 17.00	1	Kerstin
9-12 Jahre	1+2	LEARN2FIGHT	17.00 – 18.00	2	Daria/Gülen
9-12 Jahre	3+4	FIGHT2WIN	17.00 – 18.00	1	Kerstin
40+	3	PROTECHFIGHTERS	18.00 – 19.15	1	Dirk/Sven
18+	4	FIGHT2WIN	19.15 – 20.45	1	Dirk/Sven
Freies Training	2-4	Freies Training	19.15 – 20.45	2	

### TRAININGSZEITEN DIENSTAG

Altersgruppe	Modul(e)	Training	Zeiten	Fläche	Coach
16+	2-4	Freies Training	10.00 – 11.30	1+2	
13-17 Jahre	1+2	LEARN2FIGHT	17.00 – 18.00	1	Kerstin
13-17 Jahre	3+4	LEARN2FIGHT	17.00 - 18.00	1	Kerstin
16+	1+2	Frauen	17.15 – 18.15	2	Chris
40+	1+2	BestAgers	18.00 – 19.30	1	Micha
18+	2+3	LEARN2FIGHT	18.30 – 19.30	2	Chris
18+	1+2	LEARN2FIGHT	19.30 – 20.30	2	Kerstin
18+	2-4	Technikschmiede FIGHT2WIN/ PROTECHFIGHTERS	19.45 – 21.15	1	Waldemar

## TRAININGSZEITEN MITTWOCH

Altersgruppe	Modul(e)	Training	Zeiten	Fläche	Coach
16+	2-4	Freies Training	10.00 – 11.30	1+2	
6-8 Jahre	1+2	LEARN2FIGHT	16.00 – 17.00	2	Daria/Gülen
6-8 Jahre	3+4	FIGHT2WIN	16.00 – 17.00	1	Kerstin
9-12 Jahre	1+2	LEARN2FIGHT	17.00 – 18.00	2	Daria/Gülen
9-12 Jahre	3+4	FIGHT2WIN	17.00 – 18.00	1	Kerstin
40+	3	PROTECHFIGHTERS	18.00 – 19.15	1	Dirk/Sven
18+	4	FIGHT2WIN	19.15 – 20.45	1	Dirk/Sven
16+	2-4	Freies Training	18.00 – 20.45	2	

## TRAININGSZEITEN DONNERSTAG

Altersgruppe	Modul(e)	Zeiten	Fläche	Training	Coach
16+	2-4	10.00 – 11.30	1+2	Freies Training	
13-17 Jahre	1+2	17.00 – 18.00	2	LEARN2FIGHT	Gülen
13-17 Jahre	3+4	17.00 – 18.00	1	FIGHT2WIN	Kerstin
40+	1+2	18.00 – 19.30	1	BestAgers	Micha
18+	1+2	18.30 - 19.30	2	LEARN2FIGHT	Kerstin
18+		19.30 - 21.00	2	Geschlossene Gruppe	David
16+	2-4	19.00 – 20.45	2	Freies Training	

## TRAININGSZEITEN FREITAG

Altersgruppe	Modul(e)	Training	Zeiten	Fläche	Coach
Vormittags geschlossen					
6-12 Jahre	4	FIGHT2WIN	16.45 – 17.45	1	Kerstin/Dirk
16+	1+2	Frauen	17.15 – 18.15	2	Chris
18+	2+3	LEARN2FIGHT	18.30 – 19.30	2	Chris
18+	3+4	FIGHT2WIN/ PROTECHFIGHTERS	18.00 – 19.30	1	Dirk
16+	2-4	Crossfit-Zirkel	19.45 – 21.15	1	Chris

## TRAININGSZEITEN SAMSTAG

Altersgruppe	Modul	Training	Zeiten	Fläche	Coach
16+	2-4	Freies Training	10.30 – 12.00	2	
40+	1-3	BestAgers	10.30 – 12.00	1	Micha
		Eltern-Kind	12.00-13.00	1	Gülen

## TRAININGSZEITEN SONNTAG

Altersgruppe	Modul	Training	Zeiten	Fläche	Coach
16+	2-4	Freies Training	11.30 - 13.00	2	
16+	1-3	Crossfit-Zirkel	11.30 – 13.00	1	Lisa