

# Trainingsplan Hanau

## Montag

- 17:15 Kickboxen Kids (60 Min)
- 18:30 Kickboxen Teens (60 Min)
- 19:45 Kickboxen Adults (90 Min)
- 19:45 K1 Elite (90 Min)

17:15 - 22:00 Milon-Zirkel

## Dienstag

- 17:15 Wing Kids (60 Min)
- 18:30 Wing Teens (60 Min)
- 19:00 Thaiboxen (90 Min)
- 19:45 Wing Fight (90 Min)

17:15 - 22:00 Milon-Zirkel

## Mittwoch

- 16:15 Kickboxen Minis (45 Min)
- 17:15 Kickboxen Kids (60 Min)
- 18:30 Kickboxen Teens (90 Min)
- 19:45 Kickboxen Adults (90 Min)
- 19:45 K1 Elite (90 Min)

16:15 - 22:00 Milon-Zirkel

## Donnerstag

- 18:30 Boxen Teens (60 Min)
- 19:30 BJJ (90 Min)
- 19:45 Boxen Adults (90 Min)

18:30 - 22:00 Milon-Zirkel

## Freitag

- 16:15 Wing Minis (45 Min)
- 17:15 Wing Kids (60 Min)
- 18:30 Wing Teens (90 Min)
- 19:00 Sparringstreff (90 Min)
- 19:45 Wing Fight (90 Min)

16:15 - 22:00 Milon-Zirkel

## Samstag

- 10:00 Boxen Teens (60 Min)
- 11:00 Yoga (60 Min)
- 11:15 Boxen Adults (90 Min)

16:15 - 22:00 Milon-Zirkel