

## Montag

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

## Dienstag

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

## Mittwoch

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



# Trainingsplan Mühlheim

## Donnerstag

Geschlossen

## Freitag

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

## Samstag

Geschlossen

Minis = 4 - 6 Jahre, Kids = 7 - 9 Jahre, Teens = 10 - 14 Jahre