

**Trainingplan ab:
09.01.2024**



TRAININGSPLAN

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16.00 – 17.00 UHR	FREIES TRAINING					
17.00 – 18.00 UHR	MUAY THAI JUGEND		KICK BOXEN • K-1 KINDER • JUGEND	MUAY THAI JUGEND	KICK BOXEN • K-1 KINDER • JUGEND	
18.00 – 19.30 UHR	MUAY THAI	KICK BOXEN • K-1	FREIES TRAINING	KICK BOXEN • K-1	MUAY THAI	
19.30 – 21.00 UHR	CHINESE BOXING MMA	FRAUEN THAI-KICKBOXEN	MUAY THAI KRAFTTRAINING	CHINESE BOXING MMA	FRAUEN THAI-KICKBOXEN	
21.00 – 23.00 UHR	FREIES TRAINING					



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

