

Trainingsplan Sportcenter 4fight Luckenwalde

| Luckenwalde | | | | |
|--|--|--|--|---|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
| | 08:00 bis 12:00 Uhr Privattraining/Personaltraining nach Absprache | | 08:00 bis 12:00 Uhr Privattraining/Personaltraining nach Absprache | |
| nach Absprache Frauenkurs: Kickboxen | 13:00 bis 15:00 Uhr Privattraining/Personaltraining nach Absprache | 13:00 bis 15:00 Uhr Privattraining/Personaltraining nach Absprache | 13:00 bis 15:00 Uhr Privattraining/Personaltraining nach Absprache | nach Absprache Frauenkurs: Kickboxen |
| nach Absprache Selbstverteidigung | 15:00 bis 16:00 Uhr Kinder-Thaiboxen, Brazilian Jiu-Jitsu / ab 5 Jahre | 16:00 bis 17:00 Uhr Privattraining/Personaltraining nach Absprache | 15:00 bis 16:00 Uhr Kinder-Thaiboxen, Brazilian Jiu-Jitsu / ab 5 Jahre | nach Absprache Selbstverteidigung |
| nach Absprache Frauen-Workout | 17:30 bis 19:00 Uhr Anfängergruppe 1 Muay Thai, K1, Boxen, Kickboxen | 17:00 bis 18:00 Uhr Kinder-Thaiboxen, Brazilian Jiu-Jitsu / ab 5 Jahre | 17:30 bis 19:00 Uhr Anfängergruppe 1 Muay Thai, K1, Boxen, Kickboxen | nach Absprache Frauen-Workout |
| 18:00 bis 20:00 Uhr Fitness-Workout / Boxen | 19:00 bis 20:30 Uhr Anfängergruppe 2 Muay Thai, K1, Boxen, Kickboxen | 18:00 bis 19:00 Uhr Anfängertraining K1, Boxen, MMA | 19:00 bis 20:30 Uhr Anfängergruppe 2 Muay Thai, K1, Boxen, Kickboxen | nach Absprache |
| | 20:30 bis 21:30 Brazilian Jiu-Jitsu, MMA, Grappling | 19:00 bis 20:30 Uhr Brazilian Jiu-Jitsu, MMA, Grappling | 20:30 bis 21:30 Brazilian Jiu-Jitsu, MMA, Grappling | |
| | 20:30 bis 21:30 Uhr Wettkämpfer Training | | 20:30 bis 21:30 Uhr Wettkämpfer Training | |
| | | 20:30 bis 21:30 Uhr Fitness-Workout / MMA | | |
| | | 20:30 bis 21:30 Uhr Wettkämpfer Training | | |

Kontakt: Peter Weiss – (0176) 387 343 89 / Marcel Dombrowa – (0163) 335 44 44
oder schreiben Sie uns eine E-Mail an info@4fight.de

INFO'S finden Sie auf unserer **Internetseite www.4fight.de** und **AKTUELLES** auf der **Facebook-Seite unter Sportcenter 4fight Luckenwalde.**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Stand: 04.2014