

# Trainingsplan **Fightclub Rathenow e.V.**

<b>Rathenow</b>						
<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
08:00 bis 12:00 Uhr Privattraining nach Absprache	08:00 bis 12:00 Uhr Privattraining nach Absprache	08:00 bis 12:00 Uhr Privattraining nach Absprache	08:00 bis 12:00 Uhr Privattraining nach Absprache	08:00 bis 14:30 Uhr Privattraining nach Absprache	09:00 bis 12:00 Uhr Privattraining nach Absprache	09:00 bis 12:00 Uhr Privattraining nach Absprache
13:00 bis 16:00 Uhr Privattraining nach Absprache	13:00 bis 16:00 Uhr Privattraining nach Absprache	13:00 bis 16:00 Uhr Privattraining nach Absprache	13:00 bis 16:00 Uhr Privattraining nach Absprache	15:00 bis 16:00 Uhr Kinder Thaiboxen und Jiu-Jitsu ab 5 Jahre	12:00 bis 14:00 Uhr <b>nach Absprache</b> lockeres, freies Training für Anfänger & Fortgeschrittene – alle Kampfsportarten können trainiert werden	12:00 bis 14:00 Uhr <b>nach Absprache</b> lockeres, freies Training für Anfänger & Fortgeschrittene – alle Kampfsportarten können trainiert werden
16:00 bis 17:00 Uhr Kinder Thaiboxen und Jiu-Jitsu ab 5 Jahre	16:30 bis 17:30 Uhr Privattraining nach Absprache	16:30 bis 17:30 Uhr Privattraining nach Absprache	16:30 bis 17:30 Uhr Privattraining nach Absprache	16:30 bis 18:00 Uhr Muay Thai / K1 Anfänger	14:00 bis 16:00 Uhr <b>nach Absprache</b> Wettkampf-Training-Team Sparring / Athletiktraining	14:00 bis 16:00 Uhr <b>nach Absprache</b> Wettkampf-Training-Team Sparring / Athletiktraining
17:30 bis 19:00 Uhr Muay Thai / K1 Anfänger Gruppe		17:30 bis 19:00 Uhr Muay Thai / K1 Anfänger Gruppe		18:00 bis 19:30 Uhr Muay Thai / K1 Wettkämpfer		
19:00 bis 20:30 Uhr Muay Thai / K1 Wettkämpfer	19:00 bis 20:30 Uhr Boxen	19:00 bis 19:45 Uhr Boxen / Schnellkraft-Training	19:00 bis 20:30 Uhr Boxen	19:30 bis 21:00 Uhr Jiu-Jitsu /MMA		
20:30 bis 21:30 Jiu-Jitsu / MMA		19:45 bis 20:30 Uhr MMA-Workout	18:30 bis 20:00 Uhr Jiu-Jitsu /MMA	21:00 bis 22:30 Uhr Privattraining nach Absprache	16:00 bis 18:00 Uhr Privattraining nach Absprache	16:00 bis 18:00 Uhr Privattraining nach Absprache

**Kontakt:** Peter Weiss – (0176) 387 343 89  
oder schreiben Sie uns eine E-Mail an [info@4fight.de](mailto:info@4fight.de)

AKTUELLES und INFO'S finden Sie auf unserer **Internetseite [www.4fight.de](http://www.4fight.de)** und auf der **Facebook-Seite** unter **TopLeague Rathenow**.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**