



Montag	Zeit:	Info:	Raum
	10:00 Uhr	Muay Thai Technik/ Sparring (M)	Bangkok
	11:15 Uhr	Muay Thai/ Boxen Sandsack und Pratzentraining (M)	Fightclub
	17:45 Uhr	Muay Thai/ Boxen Wettkampftraining (P)	Fightclub
	18:00 Uhr	Muay Thai Technik/ Sparring Fortgeschrittene (M)	Bangkok
	19:00 Uhr	Muay Thai/ Boxen/ Athletiktraining/Ausdauer (P)	Fighthclub
	19:15 Uhr	Muay Thai Grundlagentraining (M)	Bangkok
	20:30 Uhr	Muay Thai/ Boxen Sandsack und Pratzentraining (M)	Fightclub
<b>Dienstag</b>	16:15 Uhr	Muay Thai Kids (P)	Bangkok
	17:15 Uhr	Muay Thai Jugend (P)	Bangkok
	17:30 Uhr	Muay Thai für Mädchen (T)	Tokio
	18.30 Uhr	Muay Thai für Frauen (P)	Tokio
	18.30 Uhr	Muay Thai Technik (M)	Bangkok
	19:45 Uhr	Boxen Technik/ Sparring/ Kondition (M)	Fightclub
<b>Mittwoch</b>	10:00 Uhr	Muay Thai Technik/ Sparring (M)	Bangkok
	11:15 Uhr	Muay Thai/ Boxen Sandsack und Pratzentraining (M)	Fightclub
	17:00 Uhr	Muay Boran/ Muay Thai Fitness (M)	Bangkok
	18:15 Uhr	Muay Thai/ Boxen Wettkampftraining (M)	Fightclub
	18:30 Uhr	Muay Thai Technik/ Sparring (L)	Bangkok
	19:30 Uhr	Muay Thai Sandsack und Pratzentraining (M)	Fightclub
<b>Donnerstag</b>	10:00 Uhr	Muay Thai/ Alternativ: Training im Park (P)	Bangkok
	17:15 Uhr	Muay Thai Jugend (P)	Bangkok
	17:30 Uhr	Muay Thai für Mädchen (T)	Tokio
	18:30 Uhr	Muay Thai für Frauen (P)	Fightclub
	19:30 Uhr	Muay Thai Technik/ Stationstraining (P)	Bangkok
	19:45 Uhr	Boxen Technik/ Sparring/ Kondition (A)	Fightclub
<b>Freitag</b>	10:00 Uhr	Muay Thai / Boxen Technik (M)	Bangkok
	11:15 Uhr	Muay Thai / Boxen Sandsack und Pratzentraining (M)	Fightclub
	17:00 Uhr	Muay Thai Jugend Sandsack und Pratzentraining (P)	Bangkok
	18:00 Uhr	Muay Thai Pratzentraining (P)	Bangkok
	19:15 Uhr	Muay Thai/ Boxen Pratzentraining (P)	Fightclub
<b>Samstag</b>	12:00 Uhr	Muay Thai Technik/ Sparring (T)	Fightclub

- **Trainer: (M)icha, (P)riest, (L)itty, (A)ljona (T)eam**
- **Bangkok: EG, Fightclub: UG, Tokio: OG**
- **Bitte Dokumentation nicht vergessen: Entweder Doodle Trainingsplan oder per Hand vor Ort. Vielen Dank!**
- **Bitte beachtet den aktuellen Hygieneplan. Aktuelle Infos auf der Homepage oder in der WhatsApp Gruppe.**