



Montag	Zeit:	Info:	Raum
	10:00 Uhr	Muay Thai Technik/ Sparring	Bangkok
	11:00 Uhr	Muay Thai/ Boxen Sandsack und Pratzentraining	Fightclub
	18:00 Uhr	Muay Thai Technik/ Sparring Fortgeschrittene	Bangkok
	19:00 Uhr	Muay Thai Grundlagentraining	Bangkok
	20:00 Uhr	Muay Thai/ Boxen Sandsack und Pratzentraining/ Athletik	Fightclub
Dienstag	16:15 Uhr	Muay Thai Kids	Bangkok
	17:15 Uhr	Muay Thai Jugend	Bangkok
	17:15 Uhr	Muay Thai für Mädchen	Tokio
	18.30 Uhr	Muay Thai für Frauen	Tokio
	18.30 Uhr	Muay Thai Technik	Bangkok
	19:30 Uhr	Boxen Technik/ Sparring/ Kondition	Fightclub
Mittwoch	10:00 Uhr	Muay Thai Technik/ Sparring	Bangkok
	11:00 Uhr	Muay Thai/ Boxen Sandsack und Pratzentraining	Fightclub
	17:30 Uhr	Muay Boran/ Muay Thai Fitness	Bangkok
	18:30 Uhr	Muay Thai/ Boxen Wettkampftraining	Fightclub
	19:30 Uhr	Muay Thai Sandsack und Pratzentraining	Fightclub
Donnerstag	17:15 Uhr	Muay Thai Jugend	Bangkok
	17:15 Uhr	Muay Thai für Mädchen	Tokio
	18:30 Uhr	Muay Thai für Frauen	Fightclub
	18:30 Uhr	Muay Thai Kondition/ Athletik	Bangkok
	19:30 Uhr	Boxen Technik/ Sparring/ Kondition	Fightclub
Freitag	10:00 Uhr	Muay Thai / Boxen Technik	Bangkok
	11:00 Uhr	Muay Thai / Boxen Sandsack und Pratzentraining	Fightclub
	17:00 Uhr	Muay Thai Jugend Sandsack und Pratzentraining	Bangkok
	18:00 Uhr	Muay Thai Pratzentraining	Bangkok
	19:00 Uhr	Muay Thai/ Boxen Sandsack	Fightclub
Samstag	13:00 Uhr	Muay Thai/ Boxen Open Gym	Bagkok

- **Bangkok: EG, Fightclub: UG, Tokio: OG**
- **Dokumentation über die Doodle App oder per Hand im Gym**
- **Bitte beachtet den Hygieneplan**
- **Aktuelle Infos auf der Homepage und in der WhatsApp/ Telegram Gruppe.**