

FERIENTRAININGSPLAN

Mo.

Di.

Do.

Fr.

So.

○ ○

17:00- 17:55

eMA
Kampfsport

○

18:00- 19:00

eMA^{1,2,3}
Kampfsport

AUCH LIVE ONLINE

○

9:00- 9:40

Turmberg
Workout^{1,2}

○

18:00- 18:55

eMA
Kampfsport

○

19:00- 19:30

Zirkeltraining

○

19:35- 19:50

Kettlebell
Workout²

○

20:20- 21:20

eMA
Techniktraining
Fortgeschrittene^{1,2}

MMA Fitness
Taekwondo Freestyle
Kampfsport
Kickboxen Karate
Personal Training Zirkel
Stretching
Selbstverteidigung