

# FERIENTRAININGSPLAN

Di.

Fr.

Sa.

So.

○ ○ ○ ○  
**17:00- 19:00**  
 Freies Training <sup>1</sup>

○ ○ ○ ○  
**19:00- 21:00**  
 Freies Training <sup>1</sup>

○ ○ ○ ○  
**8:00- 19:00**  
 Sparring  
 Wettkampf <sup>1</sup>

○  
**9:00- 9:40**  
 Bootcamp\*

○ ○ ○  
**17:00- 18:00**  
 eMA  
 Kampfsport

*AUCH LIVE ONLINE*

○ ○ ○  
**19:00- 20:00**  
 eMA  
 Kampfsport

*AUCH LIVE ONLINE*

○  
**18:00- 19:00**  
 eMA  
 Kampfsport

*AUCH LIVE ONLINE*

○  
**20:20- 21:20**  
 eMA  
 Kampfsport

*AUCH LIVE ONLINE*

○ **19:00- 20:00**  
 Bootcamp\*

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