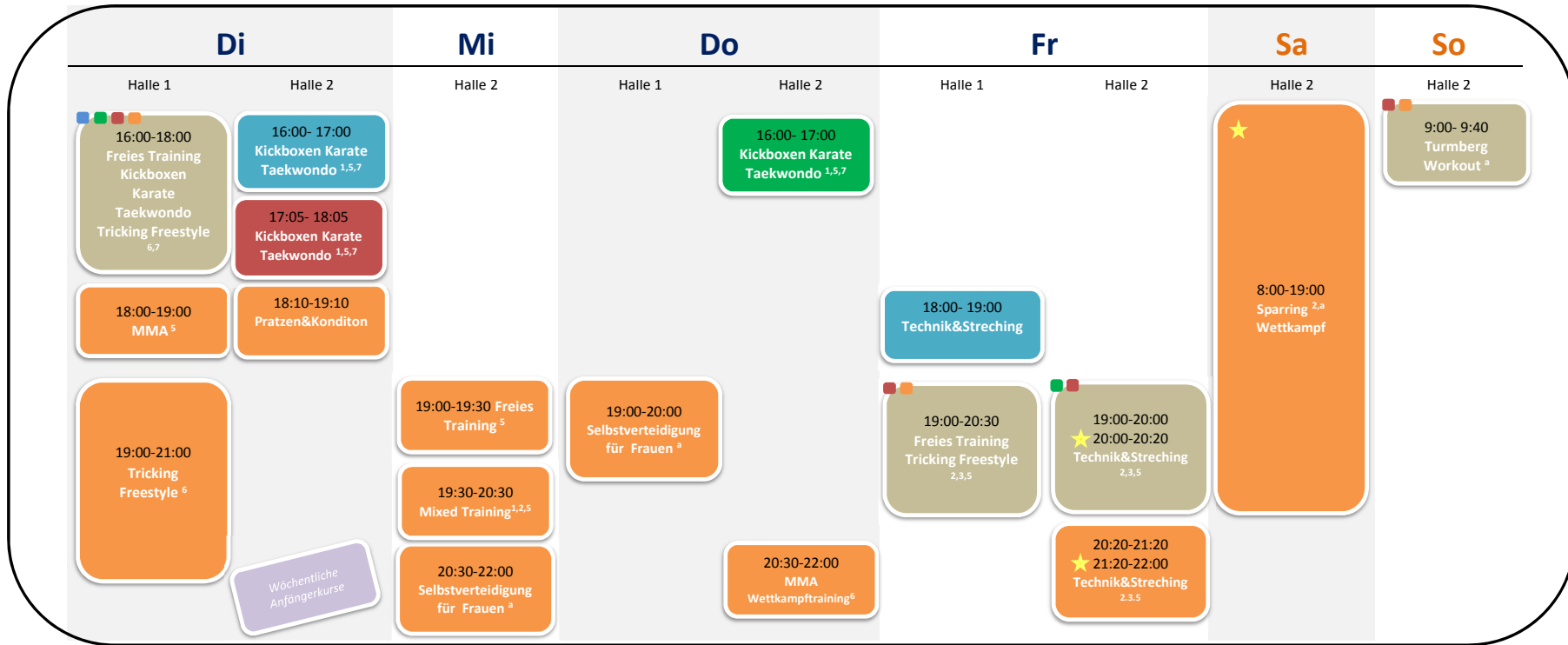


# Trainingsplan



**e-training**  
| Gesundheit Fitness Kampfsport  
[www.etraining-online.de](http://www.etraining-online.de)

Borsigstr. 3 76185 Karlsruhe  
☎ 0721- 97 66 91 54  
✉ info@etraining-online.de

Haupttrainingsstätte:  
Werner-von-Siemens-Schule  
Kurt-Schumacher-Straße 1  
76187 Karlsruhe



- <sup>1</sup> Pratzentraining, Zirkeltraining, Wettkampftraining, Kondition
- <sup>2</sup> Extremstretching mit Sparring
- <sup>3</sup> Traditionelles e-training Martial Arts
- <sup>5</sup> Turnhalle, Werner-von-Siemens Schule
- <sup>6</sup> Gymnastikraum, Werner-von-Siemens Schule
- <sup>a</sup> nach Vereinbarung- wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Bambini (3-6 Jahre)
Kinder (7- 9 Jahre)
Jugend (10-13 Jahre)
Erwachsen (ab 14 Jahre)

★ Fortgeschrittene

