



# TRAININGSPLAN

Bünder  
Kampfsport &  
Fitness

Dünner Kirchweg 30,  
32257 Bünde

| Montag   | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag   | Freitag                           | Samstag   |
|--|--|--|--|-----------------------------------|---|
|  |  |  | 17:30 – 18:30<br><b>KINDERTRAINING</b><br>(6 – 11 Jahre) |                                   | freies Training<br>mit kompletter<br>Schutzausrüstung<br><br>(nach vorheriger<br>Absprache) |
| 18:00 – 19:00<br><b>MMA</b>                            | 18:00 – 19:00<br><b>FITNESSBOXEN</b>                   | 18:00 – 19:00<br><b>FITNESSBOXEN</b>                   | 18:30 – 19:30<br><b>FITNESSBOXEN</b>                     | 18:00 – 19:00<br><b>MMA</b>       |   |
|  |  |  |  |                                   | Seminare  |
| 19:00 - 20:00<br><b>KRAV MAGA</b>                      | 19:00 -20:30<br><b>BOXEN</b>                           | 19:00 - 20:00<br><b>KICKBOXEN K1</b>                   | 19:30 - 20:30<br><b>KICKBOXEN K1</b>                     | 19:00 - 20:00<br><b>KRAV MAGA</b> |   |
| 20:00 – 21:00<br><b>SPARRING</b><br>O. FREIES TRAINING | 20:30 - 21:00<br><b>SPARRING</b><br>O. FREIES TRAINING | 20:00 – 21:00<br><b>SPARRING</b><br>O. FREIES TRAINING | 20:30 – 21:00<br><b>SPARRING</b><br>O. FREIES TRAINING   | 20:00 – 21:00<br><b>BURN IN!</b>  |   |
|  |  |  |  |                                   |   |
|  |  |  |  |                                   |   |

Stand: 08.03.2018