

**Trainingplan:  
16.07.2018 - 03.08.2018**



## TRAININGSPLAN – SOMMER 2018

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17.00 – 18.00 Uhr	Muay Thai Jugendliche	Kick Boxen • K-1 Jugendliche	Kick Boxen • K-1 Kinder	Muay Thai Jugendliche	Kick Boxen • K-1 Kinder- Jugendliche
18.00 – 19.30 Uhr	Muay Thai	Kick Boxen • K-1	Freies Training	Kick Boxen • K-1	Muay Thai
19.30 – 21.00 Uhr	Chinese Boxing	Frauen Thai- Kickboxen	Sandsack- Krafttraining	Chinese Boxing	Frauen Thai- Kickboxen
21.00 – 23.00 Uhr	Freies Training				

**Vom 06.08.2018 bis zum 28.08.2018 bleibt die Chinese Boxing Akademie geschlossen.**

**Wir öffnen wieder ab Mittwoch, den 29.08.2018.**

**Wir wünschen allen schöne Sommerferien!**

---

**Chinese Boxing Akademie Köln • Buchholzstr. 11 • 51061 Köln**

Tel.: 0221-76 21 96 • Fax: 0221-276 85 44

info@chineseboxing-akademie.de • www.chineseboxing-akademie.de