



SAMBO 07 e.V.



SAMBO 07 e.V.

### TRAININGSPLAN (ab 01.01.2023)

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag, Sonntag	
16:00 - 17:00 Uhr		16:00 - 17:00 Uhr		16:00 - 17:00 Uhr		16:00 - 17:00 Uhr				09.30 - 11:00 Uhr	
Kindersport Kinder 4 - 6 Jahre				Kindersport Kinder 4 - 6 Jahre						Kickboxen Kinder	
17:00 - 18:30 Uhr		17:00 - 18:30 Uhr		17:00 - 18:30 Uhr		17:00 - 18:30 Uhr		17:00 - 18:30 Uhr		11:00 - 12:30 Uhr	
Sambo Kinder	Boxen Kinder	Sambo Kinder		Sambo Kinder	Athletik 17:20-18:05 Alle	Boxen Kinder		Boxen Kinder		Kickboxen Jugendliche Erwachsene	
18:30 - 20:00 Uhr		18:30 - 20:00 Uhr		18:30 - 20:00 Uhr		18:30 - 20:00 Uhr		18:30 - 20:00 Uhr			
Sambo Jugendliche Erwachsene	Boxen Jugendliche Erwachsene	Sambo Jugendliche Erwachsene	Kickboxen Jugendliche Erwachsene	Sambo Jugendliche Erwachsene	Boxen Jugendliche Erwachsene	Boxen Jugendliche Erwachsene		Boxen Jugendliche Erwachsene			
								20:00 - 20:45 Uhr Athletik			

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.  
Sa. - So.

16:00 – 21:00 Uhr  
09:30 – 13:00 Uhr

Ihr Team  
SAMBO 07 e.V.