



# TRAININGSPLAN

Stand 01.08.2009

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG (2x pro Monat)
	Lunch Box <b>12.15 - 13.30 Uhr</b>		Lunch Box <b>12.15 - 13.30 Uhr</b>		Jiu Jitsu All Stars 10 - 16 Jahre <b>11.00 - 13.00 Uhr</b>
	Jiu Jitsu All Stars 8 - 16 Jahre <b>17.15 - 18.45 Uhr</b>				Basic Boxen und Circle Training <b>16.15 - 17.30 Uhr</b>
Drill-Exercise & Sparring <b>18.30 - 19.15 Uhr</b>		Drill-Exercise & Sparring <b>18.30 - 20.00 Uhr</b>			
Fighter-Fitness <b>19.15 - 20.00 Uhr</b>	Basic Boxen und Circle Training <b>19.15 - 20.30 Uhr</b>		Basic Boxen und Circle Training <b>19.15 - 20.30 Uhr</b>		

Es finden regelmäßig Einführungsseminare statt.

Termine und weitere Details gibt es auf Anfrage.

[www.misogi.de](http://www.misogi.de)