

## Trainingspläne für Düsseldorf

Sportzentrum am Medienhafen, Bilker Allee 57, 40219 Düsseldorf

### Trainingsplan:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:30 Uhr – 20:00 Uhr <b>BJJ</b> Thomas	18:30 Uhr – 20:00 Uhr <b>Krav Maga</b> und Level Testing 3 – 4 Vorbereitung Carmen	18:45 Uhr– 20:15 Uhr <b>Muay Thai</b>	18:30 Uhr – 20:00 Uhr <b>Eskrima/ Arnis</b> Christian		Workshop & Seminare	Workshop & Seminare
20:15 Uhr – 21:45 Uhr <b>Krav Maga</b> und Level Testing 1 – 2 Vorbereitung Christian	20:00 Uhr – 21:15 Uhr <b>Krav Maga</b> <b>Best Ager</b>		20:15 Uhr – 21:45 Uhr <b>BJJ</b> Kosta	18:45 Uhr – 20:15 Uhr <b>Muay Thai</b>		



**Sport-Zentrum Düsseldorf**

KRAV MAGA • MUAY THAI • JIU JITSU

ESKRIMA/ ARNIS • BJJ

Webseite: [www.sportzentrum-duesseldorf.de](http://www.sportzentrum-duesseldorf.de)

eMail: [sportzentrum@sportzentrum-duesseldorf.de](mailto:sportzentrum@sportzentrum-duesseldorf.de)

## Sportzentrum Düsseldorf, Hüttenstr. 43, 40215 Düsseldorf

### Trainingsplan:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17:00 Uhr <b>Krav Maga</b> Manfred		18:30 Uhr – 20:00 Uhr <b>Krav Maga</b> Marc	18:30 Uhr – 20:00 Uhr <b>Muay Thai</b> nur Wettkampf Team	18:30 Uhr – 20:00 Uhr <b>Krav Maga</b> Frank u. Christian		18:00 Uhr – 19:30 Uhr <b>Krav Maga</b> Uwe
18:30 Uhr – 20:00 Uhr <b>Jiu Jitsu</b> Manfred	20:15 Uhr– 21:45 Uhr <b>Krav Maga</b> Ben	20:15 Uhr– 21:45 Uhr <b>Jiu Jitsu</b> Manfred	20:15 Uhr– 21:45 Uhr <b>Krav Maga</b> Mücke			
20:15 Uhr– 21:45 Uhr <b>Muay Thai</b>						

gültig ab 01.01.2023