

Trainingspläne für Düsseldorf ab 7.6.2021

Sportzentrum am Medienhafen, Bilker Allee 57, 401219 Düsseldorf

Trainingsplan:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	18:30 Uhr – 20:00 Uhr Krav Maga Carmen	17:15 Uhr– 18:15 Uhr Fitness Marcel	18:30 Uhr – 20:00 Uhr Eskrima/ Arnis Christian	18:45 Uhr – 20:15 Uhr Muay Thai Paul	Workshop & Seminare	Workshop & Seminare
		18:30 Uhr– 20:00 Uhr Muay Thai Marcel				



SPORTZENTRUM AM MEDIENHAFEN
KRAV MAGA • MUAY THAI • BRAZILIAN JIU-JITSU

Webseite: www.sportzentrum-medienhafen.de

eMail: sportzentrum@sportzentrum-duesseldorf.de

Sportzentrum Düsseldorf, Hüttenstr. 43, 40215 Düsseldorf

Trainingsplan:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17:00 Uhr Krav Maga Manfred	18:30 Uhr – 19:55 Uhr BJJ Thomas	18:30 Uhr – 20:00 Uhr Krav Maga Marc	18:30 Uhr – 20:00 Uhr Muay Thai Mücke	18:30 Uhr – 20:00 Uhr Krav Maga Norman		18:00 Uhr – 19:30 Uhr Krav Maga Uwe
18:30 Uhr – 20:00 Uhr Jiu Jitsu Manfred (ab 14.6.)	20:15 Uhr– 21:45 Uhr Krav Maga Ben	20:15 Uhr– 21:45 Uhr Jiu Jitsu Manfred (ab 16.6.)	20:15 Uhr– 21:45 Uhr Krav Maga Erwin	20:00 Uhr – 21:45 Uhr BJJ Kosta		
20:15 Uhr– 21:45 Uhr Muay Thai Alex						



Sport-Zentrum Düsseldorf
KRAV MAGA • MUAY THAI • JIU JITSU

Webseite: www.sportzentrum-duesseldorf.de

eMail: sportzentrum@sportzentrum-duesseldorf.de