

Trainingspläne für Düsseldorf

Sportzentrum am Medienhafen, Bilker Allee 57, 40219 Düsseldorf

Trainingsplan:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:15 Uhr – 19:45 Uhr BJJ	18:30 Uhr – 20:00 Uhr Krav Maga	18:00 Uhr– 19:30 Uhr Eskrima	18:15 Uhr – 19:45 Uhr BJJ	18:45 Uhr – 20:15 Uhr Muay Thai	Workshops	17:00 Uhr – 18:30 Uhr Eskrima
19:45 Uhr – 21:15 Uhr Muay Thai	20:00 Uhr – 21:15 Uhr Krav Maga Best Ager	19:45 Uhr – 21:15 Uhr Muay Thai	19:45 Uhr – 21:15 Uhr Muay Thai			



Sport-Zentrum Düsseldorf
 KRAV MAGA • MUAY THAI • JIU JITSU
 ESKRIMA/ ARNIS • BJJ

Webseite: www.sportzentrum-duesseldorf.de

eMail: sportzentrum@sportzentrum-duesseldorf.de

gültig ab 14.10.2025

Sportzentrum Düsseldorf, Hüttenstr. 43, 40215 Düsseldorf

Trainingsplan:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17:00 Uhr – 18:30 Uhr Krav Maga					10:00 Uhr – 11:30 Uhr Muay Thai Frauen	
18:30 Uhr – 20:00 Uhr Jiu Jitsu	18:30 Uhr – 20:00 Uhr Muay Thai Frauen	18:30 Uhr – 20:00 Uhr Krav Maga	18:30 Uhr – 20:00 Uhr Muay Thai Frauen	18:30 Uhr – 20:00 Uhr Krav Maga		
20:00 Uhr– 21:30 Uhr Krav Maga	20:15 Uhr– 21:45 Uhr Selbstverteidigung Frauen	20:00 Uhr– 21:30 Uhr Jiu Jitsu	20:15 Uhr– 21:45 Uhr Krav Maga			18:00 Uhr – 19:30 Uhr Krav Maga