

## **Trainingsplan gültig 20.12.2023 – 10.01.2024**

	<b>MITTWOCH</b> <b>20.12.2023</b>	<b>Weihnachtsferien</b> <b>21.12.2023</b> <b>bis</b> <b>08.01.2024</b>	<b>DIENSTAG</b> <b>09.01.2024</b>	<b>MITTWOCH</b> <b>10.01.2024</b>	<b>DONNERSTAG</b> <b>11.01.2024</b> <b>und danach</b> <b>Trainingsplan</b> <b>wie in 2023</b>	
15.00 – 15:45		<b>Ferien</b>			<b>Zusätzlich</b> <b>Bambini</b> <b>4-6 Jahre</b> <b>Mit Mario</b>	
16.00 – 16.45		<b>Ferien</b>				
16.00 – 16.45	<b>WING CHUN</b> <b>KIDS</b> <b>6 – 12 Jahre</b> <b>Mit Heiner</b>	<b>Ferien</b>	<b>KICKBOXEN</b> <b>KIDS</b> <b>6 – 9 Jahre</b> <b>Mit Heiner</b>	<b>WING CHUN</b> <b>KIDS</b> <b>6 – 12 Jahre</b> <b>Mit Heiner</b>		
17.00 – 45:00	<b>KICKBOXEN</b> <b>Jugend/Erwachsene</b> <b>Mit Heiner</b>	<b>Ferien</b>	<b>KICKBOXEN</b> <b>KIDS</b> <b>10-13 Jahre</b> <b>Mit Heiner</b>	<b>KICKBOXEN</b> <b>Jugend/Erwachsene</b> <b>Mit Heiner</b>		
18.00 – 19:00	<b>WING CHUN</b> <b>Jugend/Erwachsene</b> <b>Mit Axel</b>	<b>Ferien</b>	<b>BOXEN</b> <b>Jugend/Erwachsene</b> <b>Mit Reiner</b>	<b>WING CHUN</b> <b>Jugend/Erwachsene</b> <b>Mit Axel</b>		

CRCA-Lopez, Atroper Str. 56 | 47226 Duisburg | iNet: [www.crcade.de](http://www.crcade.de) | eMail: [info@crcade.de](mailto:info@crcade.de). Whatsapp 0160 9377 8285

Ab dem 11.01.2024 finden alle Kurse wieder zu den bekannten Zeiten statt.