

# Trainingszeiten MBC Ludwigsburg e.V.

<u>Montag</u>		<u>Dienstag</u>		<u>Mittwoch</u>		<u>Donnerstag</u>		<u>Freitag</u>		<u>Samstag</u>		<u>Sonntag</u>	
K	09.45			K	09.45			K	09.45	K	09.45	K	10:45
R	Halle offen			R	Halle offen			R	Halle offen	R	Halle offen	R	Halle offen
K	10.00 - 11.30			K	10.00 - 11.30			K	10.00 - 11.30	K	10.00 - 11.30	K	11.00 - 12.00
R	<b>TRAINING</b>			R	<b>TRAINING</b>			R	<b>TRAINING</b>	R	<b>TRAINING</b>	R	<b>YOGA</b>
K	12.00			K	12.00			K	12.00	K	11.30 - 13.00	K	12.15
R	Halle zu			R	Halle zu			R	Halle zu	R	<b>SPARRING</b>	R	Halle zu
										K	13.30		
										R	Halle zu		
K	15.45			K	16.45	K	16.45	K	15.45				
R	Halle offen			R	Halle offen	R	Halle offen	R	Halle offen				
K	16.00 - 17.00	K	16.45	K	17.00 - 18.30	K	17.00 - 18.30	K	16.00 - 17.00	K	16.45		
R	<b>KINDER</b>	R	Halle offen	R	<b>TRAINING</b>	R	<b>TRAINING</b>	R	<b>KINDER</b>	R	Halle offen		
K	17.00 - 18.30	K	17.00 - 18.30	K	18.30 - 20.00	K	18.30 - 20.00	K	17.00 - 18.30	K	17.00 - 18.30		
R	<b>TRAINING</b>	R	<b>TRAINING</b>	R	<b>WETTKÄMPFER</b>	R	<b>WETTKÄMPFER</b>	R	<b>TRAINING</b>	R	<b>TRAINING</b>		
K	18.30 - 20.00	K	18.30 - 20.00	K	20.00 - 21.30	K	20.00 - 21.30	K	18.30 - 20.00	K	18.30 - 20.00		
R	<b>WETTKÄMPFER</b>	R	<b>TRAINING</b>	R	<b>TRAINING</b>	R	<b>TRAINING</b>	R	<b>TRAINING</b>	R	<b>WETTKÄMPFER</b>		
K	20.00 - 21.30	K	20.00 - 21.30	K	22.00	K	22.00	K	20.00 - 21.30	K	20.00 - 21.30		
R	<b>TRAINING</b>	R	<b>TRAINING</b>	R	Halle zu	R	Halle zu	R	<b>TRAINING</b>	R	<b>TRAINING</b>		
K	22.00	K	22.00					K	22.00	K	22.00		
R	Halle zu	R	Halle zu					R	Halle zu	R	Halle zu		

<b>WETTKÄMPFER</b>	Einheit nur für aktive Wettkämpfer
<b>TRAINING</b>	Boxen - Kickboxen - Thaiboxen
<b>SPARRING</b>	Trainingskämpfe
<b>KINDER</b>	Kindertraining von 8 - ca. +/- 14 Jahren
<b>KR</b>	Kraftraum geöffnet
<b>YOGA</b>	Entspannung

MBC - Ludwigsburg e.V.  
Kronenstraße 12/1  
71634 Ludwigsburg