

TRAININGSPLAN

ab Montag, 04.11.2024

Montag/Monday

17:30 - 18:30
KIDS

18:30 - 21:30
ADVANCED

Dienstag/Tuesday

17:30 - 19:30
INTERMEDIATE

19:30 - 21:30
CORE

Mittwoch/Wednesday

17:30 - 19:30
CORE

19:30 - 21:30
FUNDAMENTALS

Donnerstag/Thursday

17:30 - 19:30
INTERMEDIATE

19:30 - 21:30
ADVANCED

Freitag/Friday

17:30 - 18:30
KIDS

18:30 - 21:30
CORE

Sonntag/Sunday

12:00 - 14:00
FUNDAMENTALS

14:00 - 16:00
CORE

Fundamentals: Schwerpunkt auf Rollen & Fallschule, grundlegende Bewegungsmuster, Seile laufen

CORE: Schwerpunkt auf Basic Griffe & Reversals sowie einfache Würfe

Intermediate: Schwerpunkt auf fortgeschrittene Wurf und Grifftechniken, Selling und In-Ring Psychologie & Selling

Advanced: Vorbereitung auf Debüt sowie Trainingseinheit für bereits Aktive

Intermediate und Advanced sind Fortgeschrittenen-Klassen und nur auf Einladung der Coaches zugänglich.