

PowerDefense Trainingsplan

TEUFEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Erwachsene PowerDefense 18:30-19:45 Uhr Franco Melchiorrette Tumasch Buchli Silvan von Burg			Erwachsene PowerDefense 19:15-20:30 Uhr Franco Melchiorrette Tumasch Buchli Silvan von Burg			
Erwachsene PowerDefense 19:45-21:00 Uhr Franco Melchiorrette Tumasch Buchli Silvan von Burg	Erwachsene Gruppen-Training 19:15 bis 20:30 Uhr Franco Melchiorrette Tumasch Buchli Silvan von Burg					

