

PowerDefense Trainingsplan

STEINACH

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Erwachsene PowerDefense 19:30-20:45 Uhr Christian Bütikofer	Ladies PowerDefense 18:15-19:30 Uhr Christian Studer	Kids PowerDefense 18:00-19:15 Uhr Christian Bütikofer	Erwachsene PowerDefense 19:45-21:00 Uhr Gilbert Zotti	Erwachsene PowerDefense 18:15-19:30 Uhr Christian Studer	Erwachsene PowerDefense 10:30-11:45 Uhr Franco Melchiorretto	Functional Fitness 10:00-10:45 Uhr Christian Bütikofer
	Erwachsene PowerDefense 19:45-21:00 Uhr Gilbert Zotti	Erwachsene PowerDefense 19:30-20:45 Uhr Christian Bütikofer			Fighters Training 12:00-13:45 Uhr Franco Melchiorretto	
					<hr/> Ab 14:00 bis 19:45 vier Zeiffenster à 1.25h für BADGE-Members, Gruppen von max 5 Personen. Anmeldung via elektronisches Tool ZWINGEND!	<hr/> Ab 11:00 bis 21:15 sieben Zeiffenster à 1.25h für BADGE-Members, Gruppen von max 5 Personen. Anmeldung via elektronisches Tool ZWINGEND!

**POWER
DEFENSE**
KICKBOXING

**POWER
DEFENSE**
FIGHTING

**POWER
DEFENSE**
PERSONAL TRAINING

