

PowerDefense Trainingsplan

TEUFEN

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--------|----------|---|------------|---|---------|---------|
| | | Jugendliche Jg. 01 und jünger: INDOOR 19:15 bis 20:30 Uhr Franco Melchiorretto Tumasch Buchli Silvan von Burg Jeremy Laube Philipp Abt | | Jugendliche Jg. 01 und jünger: INDOOR 19:15 bis 20:30 Uhr Franco Melchiorretto Tumasch Buchli Silvan von Burg Jeremy Laube Philipp Abt | | |
| | | Erwachsene Gruppentraining OUTDOOR 19:15 bis 20:30 Uhr Franco Melchiorretto Tumasch Buchli Silvan von Burg Jeremy Laube Philipp Abt | | Erwachsene Gruppentraining OUTDOOR 19:15-20:30 Uhr Franco Melchiorretto Tumasch Buchli Silvan von Burg Jeremy Laube Philipp Abt | | |

**POWER
DEFENSE**
KICKBOXING

**POWER
DEFENSE**
FIGHTING

**POWER
DEFENSE**
PERSONAL TRAINING

