

Trainingsplan Selbstverteidigung (Stand ab September 2021)



TaoSports
www.tao-sports.de

Das Training ist grundsätzlich nur mit einer vorherigen Anmeldung möglich über die Website www.tao-sports.de
Es gelten alle Infektionsschutzgesetze einzuhalten.

Um eine hohe Qualität unserer Trainings sicherzustellen und alle Teilnehmenden aktiv in das Training einzubinden, sind unsere Trainings auf 6 Teilnehmende für das Indoor Training begrenzt. Mindestalter 14 Jahre für das Jugendtraining mit Zustimmung der Eltern.

👤 Tao Sports

☎ 0175 6000 328
✉ info@tao-sports.de

📍 Lilienthalstrasse 1
82008 Unterhaching

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sams- tag	Sonn- tag
09:30—10:30	Combatives—Krav Maga	Fitness Power Zirkel	Combatives—Krav Maga	Fitness Power Zirkel	Combatives—Krav Maga	<i>Personal Training nach Vereinbarung</i>	
11:00 – 12:00	Personal Training	Personal Training	Personal Training	Personal Training			
13:00 – 17:00	Personal Training	Personal Training	Personal Training	Personal Training			
17:30—18:30	Streetboxing Jugend	Combatives—Krav Maga Jugend	Streetboxing Jugend	Combatives—Krav Maga Jugend			
19:00— 20:00	Combatives—Krav Maga	Tempelboxen Streetboxing	Combatives—Krav Maga	Tempelboxen Streetboxing			
20:30—21:30	Libre Fighting System	Fitness Power Zirkel	Fitness Power Zirkel	Personal Training			