



## Trainingsplan HTC Friedrichsdorf

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	17:15-18:30 <b>Hwal Moo Do Power Kids II</b> Raum I		17:00-18:30 <b>Thaiboxen Kids</b> Raum I	15:30-16:45 <b>Hwal Moo Do Power Kids I</b> Raum I
16:45-18:00 <b>Hwal Moo Do Power Kids I</b> Raum I	17:15-18:15 <b>Thaiboxen Kids</b> Raum II	17:00-18:30 <b>Hwal Moo Do</b> Selbstverteidigung Raum I	18:30-20:00 <b>Shoot-Fighting MMA</b> Raum I	16:45-18:00 <b>Hwal Moo Do Power Kids II</b> Raum I
18:15-19:30 <b>Kickboxen Frauen</b> Raum I	18:30-20:00 <b>Shoot-Fighting MMA</b> Raum I	18:30-19:30 <b>Kickboxen Frauen</b> Raum I	20:00-21:00 <b>Kettlebell-/ Coretraining</b> Raum II	18:00-19:30 <b>Hwal Moo Do</b> Selbstverteidigung Raum I
19:30-21:00 <b>Thaiboxen</b> Raum I	20:00-21:30 <b>Hwal Moo Do</b> Selbstverteidigung Raum I	19:30-21:00 <b>Thaiboxen</b> Raum I	20:00-21:30 <b>Hwal Moo Do</b> Selbstverteidigung Raum I	19:30-21:00 <b>Thaiboxen</b> Raum I

## Trainingsplan HTCF → Ober-Rosbach

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			17:00-18:00 <b>Hwal Moo Do Power Kids</b> ab 5 Jahre	
	18:00-19:00 <b>Hwal Moo Do</b> Jgdl. & Erw. ab 15 Jahre		18:00-19:00 <b>Hwal Moo Do</b> Jgdl. & Erw. ab 15 Jahre	
	19:00-20:00 <b>Kickboxen</b> Jgdl. & Erw. ab 15 Jahre		19:00-20:00 <b>Kickboxen</b> Jgdl. & Erw. ab 15 Jahre	

Hier findet ihr uns:

### Standort Friedrichsdorf

Max-Planck-Straße 21A, 61381 Friedrichsdorf

### Standort Ober Rosbach

Schulsportthalle der Kapersburgschule,

Bei den Junkergärten 4, 61191 Ober-Rosbach

Infos unter: [www.hapkidocenter.de](http://www.hapkidocenter.de)

oder [info@hapkidocenter.de](mailto:info@hapkidocenter.de)