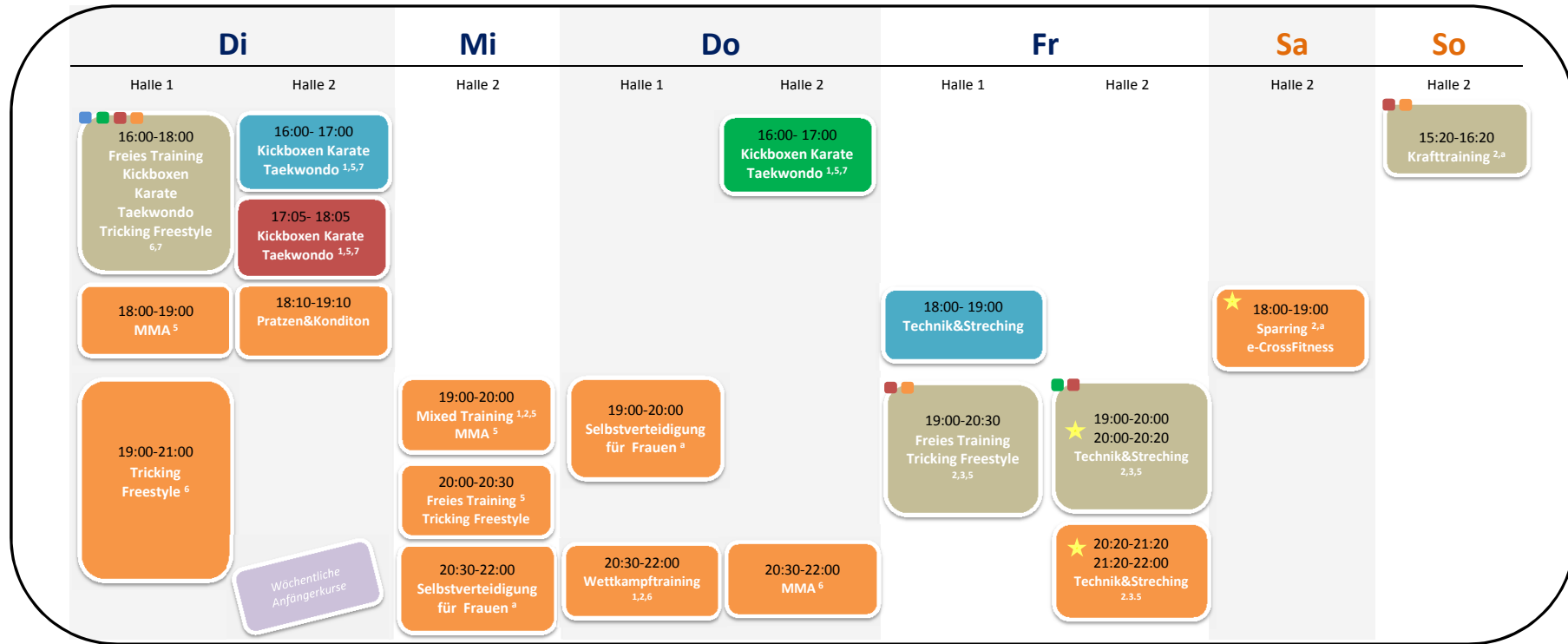


# Trainingsplan




  
 | Gesundheit Fitness Kampfsport
   
[www.etraining-online.de](http://www.etraining-online.de)

Borsigstr. 3 76185 Karlsruhe
   
 ☎ 0721- 97 66 91 54
   
 ✉ info@etraining-online.de

Haupttrainingsstätte:
   
 Werner-von-Siemens-Schule
   
 Kurt-Schumacher-Straße 1
   
 76187 Karlsruhe



- <sup>1</sup> Pratzentraining, Zirkeltraining, Wettkampftraining, Kondition
- <sup>2</sup> Extremstretching mit Sparring
- <sup>3</sup> Traditionelles e-training Martial Arts
- <sup>5</sup> Turnhalle, Werner-von-Siemens Schule
- <sup>6</sup> Gymnastikraum, Werner-von-Siemens Schule
- <sup>a</sup> nach Vereinbarung- wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Bambini (3-6 Jahre)
Kinder (7- 9 Jahre)
Jugend (10-13 Jahre)
Erwachsen (ab 14 Jahre)

★ Fortgeschrittene

