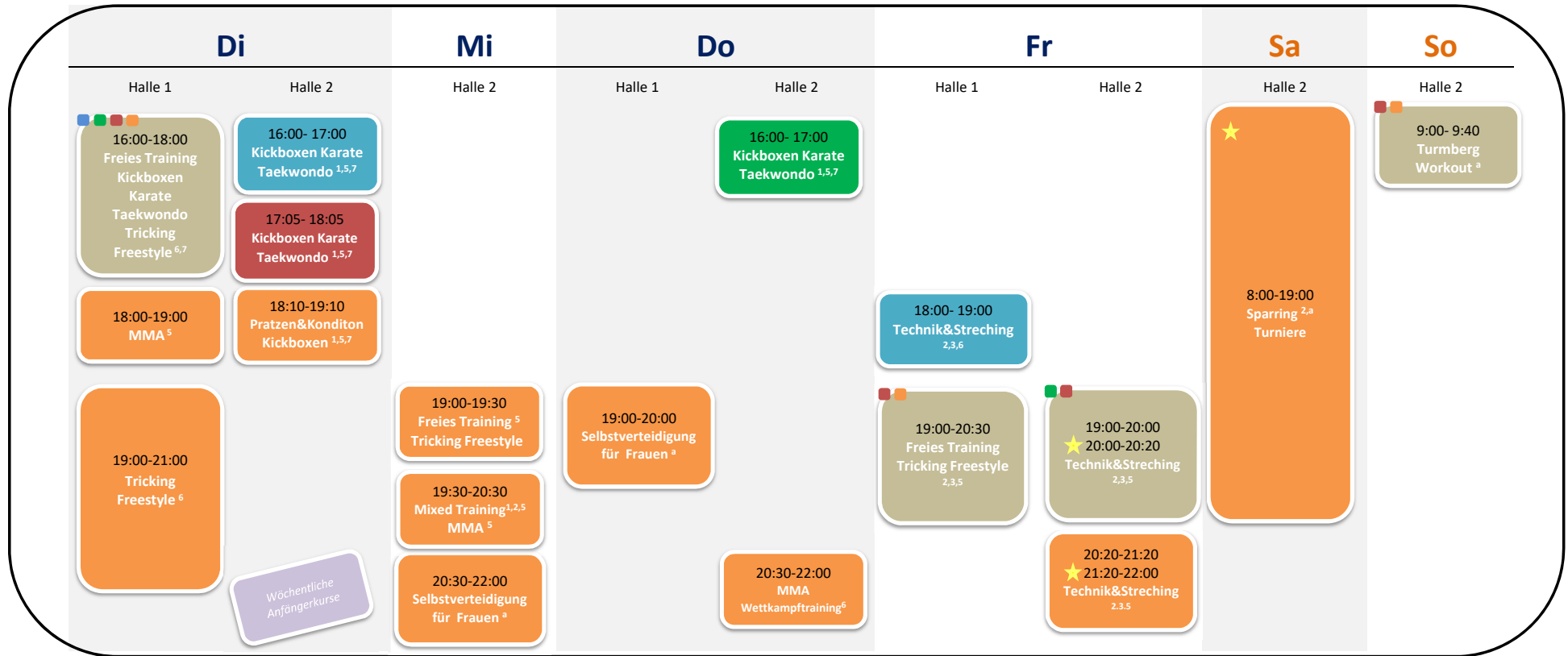


Trainingsplan



e training
| Gesundheit Fitness Kampfsport
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



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

Bambini (3-6 Jahre)

Kinder (7- 9 Jahre)

Jugend (10-13 Jahre)

Erwachsen (ab 14 Jahre)

★ Fortgeschrittene

