

# INTENSIVTRAINING (vorläufiger Plan)

## 14.04 - 16.04.25

### Das Intensivtraining umfasst

- Anreise am 13.04.2025, Abreise flexibel 17.04.2025 morgens
- Zwei bis drei Trainingseinheiten pro Tag im Brazilian Jiu Jitsu oder Striking (Thaiboxen, Boxen, Kickboxen) oder Mixed Martial Arts bei hoch graduierten Trainern aus dem Team Stapel Netzwerk, je nach Wunsch der Teilnehmer und anwesenden Trainern.
- Training mit verschiedenen Sportlern aus verschiedenen Partnerteams
- Teilnahme an allen Trainingseinheiten mit Mario Stapel im Gym.
- Personal Training im Einzeltraining oder in Kleingruppen mit Mario Stapel möglich ( nicht im Preis enthalten)
- Fitnesstrainingseinheiten (falls gewünscht)
- Übernachtung im Gym kostenlos.
- Gemeinsame Aktivitäten nach den Trainingseinheiten (Besuch in der Therme, Essen gehen, Abendgestaltung in Frankfurt möglich)

Tagesablauf	
8 Uhr	Aufstehen / Frühstück*
10:00 - 12:00 Uhr	Morgentraining(s)
12:00 - 13:00 Uhr	Freies Training
13:00 - 15:00 Uhr	Mittagstraing(s) - nach Wunsch der Sportler
15:00 - 16:00 Uhr	Freies Training
16:00 - ca 18:30 / 19 Uhr	Pause, Freizeit, da im Gym die Kindertrainings stattfinden. Angehende Trainer können sich bei der Betreuung der Kindertrainings beteiligen (vorherige Nachfrage erforderlich)
19:00 - ca 22:00 Uhr	Teilnahme an den regulären Trainingseinheiten im Gym mit Mario Stapel
Ab 22:00 Uhr	Abendessen - ggf. Abendgestaltung *

\* Frühstück, Abendessen und Abendgestaltung ist nicht im Preis enthalten.

\*\*Personal Training mit Mario Stapel muss angefragt werden und ist nicht im Preis enthalten. Einzeltraining 100,- / Stunde  
- Kleingruppe (4 Personen) 25,- / Stunde pro Person.

### Kosten

- Die Kosten des Seminars belaufen sich auf 50 Euro für die kompletten 3 Tage (ca 15 Euro pro Tag).
- Im Preis enthalten sind alle Trainings ausgenommen von euch zusätzlich mit Mario besprochene Einzel- oder Gruppentrainings.

### Anmeldung

Anmeldung erfolgt per Mail an [info@Fabian-Honnet.de](mailto:info@Fabian-Honnet.de). Bezahlung im voraus bei Anmeldung. Ich bitte um Verständnis, dass eine Absage mit Rückerstattung der Kosten in der Regel nicht möglich ist.