



MONATE	JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
Wochen	1234	1234	1234	1234	1234	1234	1234	1234	1234	1234	1234	1234
<b>Stufe 1</b> Facilitation - Intern. Koord. Mobilisierung Propriozeption												
<b>Stufe 2</b> Kraftausdauer												
<b>Stufe 3</b> Hypertrophie												
<b>Stufe 4</b> IK Training Max. Kraft												
<b>Stufe 5</b> Kraftqualität Spezialisierung												

**Adresse:**  
Fürstenbergstr. 22  
[c/o ATV Hückeswagen e.V.]  
42499 Hückeswagen

**Phone:**  
+49 (0)2192 287 898 18  
+49 (0)163 21 89 506

**Email:**  
info@knockdown.eu  
**Internet:**  
knockdown.eu

**Bank:**  
**VOLKSBANK** - im Bergischen Land  
BIC VBRSD33XXX  
IBAN DE55340600940003532447

**Steuernummer:**  
221/ 5113/2326  
**Ust.-IdNr.:**  
DE279169092

**Mehr Vorlagen, Muster & Checklisten  
KOSTENLOS unter**

**[KNOCKDOWN.EU/DOWNLOADS](http://KNOCKDOWN.EU/DOWNLOADS)**