

KURS- UND BELEGUNGSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Olympisches Boxen ab 16 Jahre 8:00 – 9:30 Uhr	Firmen-training Raum geblockt 12:15 – 13:15 Uhr	Olympisches Boxen ab 16 Jahre 8:00 – 9:30 Uhr	ZFA Gesundheit <i>Stabiler Rücken Sicher im Alltag</i> 10:15 – 11:00 Uhr	Freies Training	Tabata/HIIT (Zirkeltraining/Intervalltraining) 9:00 – 10:15 Uhr	Personal-training Raum geblockt 9:00 – 10:00 Uhr
Boxen & Athletik Personaltraining Call: 06151-3689987 10:30 – 11:30 Uhr	Olympisches Boxen ab 16 Jahre 16:30 – 18:00 Uhr	Boxen & Athletik Personaltraining Call: 06151-3689987 10:30 – 11:30 Uhr	Firmen-training Raum geblockt 12:15 – 13:15 Uhr		Olympisches Boxen ab 16 Jahre 10:15 – 11:30 Uhr	Master-boxen Raum geblockt 10:00 – 11:30 Uhr
Olympisches Boxen 8 – 15 Jahre 16:00 – 17:30 Uhr	Olympisches Boxen ab 16 Jahre 18:00 – 19:30 Uhr	Olympisches Boxen 8 – 15 Jahre 16:00 – 17:30 Uhr	Olympisches Boxen ab 16 Jahre 16:30 – 18:00 Uhr	Frauenboxen – Just Girls – 16:00 – 17:30 Uhr	Olympisches Boxen 8 – 15 Jahre 11:30 – 12:30 Uhr	Personal-training Raum geblockt 11:45 – 12:45 Uhr
Tabata/HIIT (Zirkeltraining/Intervalltraining) 18:00 – 19:00 Uhr	Krav-Maga-Fit (Anmeldegebühr) 19:45 – 20:45 Uhr	Tabata/HIIT (Zirkeltraining/Intervalltraining) 18:00 – 19:00 Uhr	Olympisches Boxen ab 16 Jahre 18:00 – 19:30 Uhr	Fitness-boxen 17:30 – 19:00 Uhr	Krav-Maga-Kids (Anmeldegebühr) 13:45– 15:00 Uhr	Krav-Maga (Probetrainings) 13:00 – 14:00 Uhr
Fitness-boxen 19:00 – 20:30 Uhr	Krav-Maga-Pure (Anmeldegebühr) 21:00 – 22:00 Uhr	Fitness-boxen 19:00 – 20:30 Uhr	Krav-Maga-Fit (Anmeldegebühr) 19:45 – 20:45 Uhr	Olympisches Boxen (Sparring) ab 16 Jahre 19:00 – 20:30 Uhr	Krav-Maga-Pure (Anmeldegebühr) 15:15– 16:15 Uhr	Freies Training
Olympisches Boxen ab 16 Jahre 20:30 – 22:00 Uhr		Olympisches Boxen ab 16 Jahre 20:30 – 22:00 Uhr	Krav-Maga-Pure (Anmeldegebühr) 21:00 – 22:00 Uhr	Freies Training	Krav-Maga-Fit (Anmeldegebühr) 16:30 – 17:30 Uhr Krav-Maga-Pure Personaltraining (Anmeldegebühr) 17:45 – 18:45 Uhr	

**Bei laufendem Kursbetrieb kann individuelles Training nur nach Absprache mit dem jeweiligen Trainer/Trainerin stattfinden.
Bitte beachtet und respektiert den Kurs- und Belegungsplan.**

**Viel Spaß beim Training!
Euer Team vom Zentrum für Athletik**