

KURS- UND BELEGUNGSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Boxen & Athletik Personaltraining Call: 06151-3689987 10:30 – 11:30 Uhr	Firmen-training Raum geblockt 12:00 – 13:00 Uhr	Boxen & Athletik Personaltraining Call: 06151-3689987 10:30 – 11:30 Uhr	Firmen-training Raum geblockt 12:00 – 13:00 Uhr	Freies Training	Tabata (Zirkeltraining) 9:00 – 10:00 Uhr	Personal-training Raum geblockt 9:00 – 10:00 Uhr
Boxen Kids 5 – 12 Jahre 15:00 – 16:15 Uhr	Krav-Maga-Kids (Anmeldegebühr) 15:15 – 16:15 Uhr	Boxen Kids 5 – 12 Jahre 15:00 – 16:15 Uhr	Krav-Maga-Kids (Anmeldegebühr) 15:15 – 16:15 Uhr		Krav-Maga-Kids (Anmeldegebühr) 10:15 – 11:15 Uhr	Master-boxen Raum geblockt 10:00 – 11:30 Uhr
Boxen Kids 13 – 15 Jahre 16:00 – 17:30 Uhr	Boxen ab 16 Jahre 16:30 – 18:00 Uhr	Boxen Kids 13 – 15 Jahre 16:00 – 17:30 Uhr	Boxen ab 16 Jahre 16:30 – 18:00 Uhr	Frauenboxen – Just Girls – 16:00 – 17:30 Uhr	Boxen Kids 5 – 15 Jahre 11:30 – 12:30 Uhr	Personal-training Raum geblockt 11:45 – 12:45 Uhr
Tabata (Zirkeltraining) 18:00 – 19:00 Uhr	Boxen ab 16 Jahre 18:00 – 19:30 Uhr	Tabata (Zirkeltraining) 18:00 – 19:00 Uhr	Boxen ab 16 Jahre 18:00 – 19:30 Uhr	Boxercise (Fitnessboxen) 17:30 – 19:00 Uhr	Boxen ab 16 Jahre 12:30 – 13:30 Uhr	Krav-Maga (Probetrainings) 13:00 – 14:00 Uhr
Boxercise (Fitnessboxen) 19:00 – 20:30 Uhr	Athletik Outdoor Area 19:00 – 20:00 Uhr	Boxercise (Fitnessboxen) 19:00 – 20:30 Uhr	Krav-Maga-Fit (Anmeldegebühr) 19:45 – 20:45 Uhr	Boxen 19:00 – 20:30 Uhr	Krav-Maga-Kids (Anmeldegebühr) 14:00 – 15:00 Uhr	Freies Training
Boxen 20:30 – 22:00 Uhr	Krav-Maga-Fit (Anmeldegebühr) 19:45 – 20:45 Uhr	Boxen 20:30 – 22:00 Uhr	Krav-Maga-Pure Strike & Fight (Anmeldegebühr) 21:00 – 22:00 Uhr	Krav-Maga-Pure (Anmeldegebühr) 15:15– 16:15 Uhr		
	Krav-Maga-Pure (Anmeldegebühr) 21:00 – 22:00 Uhr			Krav-Maga-Fit (Anmeldegebühr) 16:30 – 17:30 Uhr		
				Krav-Maga-Pure Personaltraining (Anmeldegebühr) 17:45 – 18:45 Uhr		