

TRAININGSPLAN ab dem 11.09.2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<u>17:00 - 18:00</u> Kinder* KICK- und THAIBOXEN, BOXEN	<u>17:00 - 18:00</u> Jugend* BOXEN, KICK- und THAIBOXEN	<u>17:00 - 18:00</u> Kinder* KICK- und THAIBOXEN, BOXEN	<u>18:30 - 19:30</u> BOXEN Erwachsene <i>Technik, Kondition und Kraftausdauer</i>	<u>17:00 - 18:00</u> Jugend* BOXEN, KICK- und THAIBOXEN
<u>18:30 - 19:30</u> FITNESS-KICKBOXEN Erwachsene <i>Kondition und Kraftausdauer</i>	<u>18:30 - 19:30</u> BOXEN Erwachsene <i>Technik, Kondition und Kraftausdauer</i>	<u>18:30 - 19:30</u> KICK- und THAIBOXEN Erwachsene <i>Technik, Kondition und Kraftausdauer</i>	<u>19:30 - 20:30</u> KRAFTZIRKEL Hit-Training und Bodyweight Workout Erwachsene <i>Kondition, Kraftausdauer, Koordination und Beweglichkeit</i>	<u>18:30 - 19:30</u> KICK- und THAIBOXEN Erwachsene <i>Technik, Kondition und Kraftausdauer</i>
<u>19:30 - 20:30</u> BOXEN Erwachsene <i>Technik, Kondition und Kraftausdauer</i>				

*Kinder: 5-9 Jahre

*Jugendliche: 10-15 Jahre

Zugang mit dem Chip (außerhalb der Trainingszeiten)

Mo - So / Feiertage -> 24h durchgehend geöffnet

Probetraining sowie Personal Training nach Vereinbarung