

TRAININGSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<u>18:30 – 19:30</u> FITNESS-KICKBOXEN <i>Erwachsene</i> <i>Kondition und Kraftausdauer</i>	<u>17:00 – 18:00</u> <i>Kinder / Jugend*</i> BOXEN, KICK- und THAIBOXEN	<u>18:30 – 19:30</u> KICK- und THAIBOXEN <i>Erwachsene</i> <i>Technik, Kondition und Kraftausdauer</i>	<u>18:30 – 19:30</u> BOXEN <i>Erwachsene</i> <i>Technik, Kondition und Kraftausdauer</i>	<u>17:00 – 18:00</u> <i>Kinder / Jugend*</i> BOXEN, KICK- und THAIBOXEN
<u>19:30 – 20:30</u> BOXEN <i>Erwachsene</i> <i>Technik, Kondition und Kraftausdauer</i>	<u>18:30 – 19:30</u> BOXEN <i>Erwachsene</i> <i>Technik, Kondition und Kraftausdauer</i>	<u>19:45 – 20:30</u> SPARRING KICK- und THAIBOXEN <i>Erwachsene</i> <i>Anfänger und Fortgeschrittene</i>	<u>19:45 – 20:30</u> SPARRING BOXEN <i>Erwachsene</i> <i>Anfänger und Fortgeschrittene</i>	<u>18:30 – 19:30</u> KICK- und THAIBOXEN <i>Erwachsene</i> <i>Technik, Kondition und Kraftausdauer</i>

**Kinder und Jugendliche: 8-15 Jahre*

*Zugang mit dem Chip (außerhalb der Trainingszeiten)
 Mo – So / Feiertage -> 24h durchgehend geöffnet*

Probetraining sowie Personal Training nach Vereinbarung