

KURS PLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		10:00-12:00	9:30-10:30	10:00-12:00	10:45 - 11:45	10:45 - 11:45
		Personal Training (nach Absprache)	Erwachsenen- Boxen (Kurs)	Workshops/ Schulklassen (nach Absprache)	Erwachsenen- Boxen (Kurs)	Frauen Boxen (Kurs)
15:00 - 16:00	12:00-13:00	12:00-13:00		12:00 - 14:00	12:00 - 13:00	12:00 - 13:00
Neuro-Boxen (offener Kurs)	Boxenstopp (aktive Mittagspause nach Absprache)	Boxenstopp (aktive Mittagspause nach Absprache)		Workshops/ Schulklassen (nach Absprache)	Frauen Boxen (Kurs)	Kick-Boxen (Level 1 + 2)
17:00 - 18:00	13:00 - 14:00	17:00 - 18:00	17:30 - 18:30	17:00 - 18:00	13:15 - 14:15	
Erwachsenen- Boxen (Kurs)	Athletik-Training (aktive Mittagspause nach Absprache)	Frauen Boxen (Kurs)	Neuro-Boxen (offener Kurs)	Jugend-Boxen (Kurs)	Erwachsenen- Boxen für Fortgeschrittene (Kurs)	
18:15 - 19:15	18:00 - 19:00	18:15 - 19:15	19:00-20:00	18:15 - 19:15		
Frauen Boxen (Kurs)	Kleingruppen- Boxen (auf Anfrage)	Erwachsenen- Boxen (Kurs)	Kleingruppen- Boxen (auf Anfrage)	Erwachsenen- Boxen (Kurs)		
19:30 - 20:30		19:30 - 20:30		19:30 - 20:30		
Erwachsenen- Boxen (Kurs)		Kick-Boxen (Level 1 + 2)		Sparring Mitglieder+ USC		
		20:40 - 21:40				
		Kick-Boxen (Level 1 + 2)				