

Kurs-Plan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		10:00–12:00 Uhr	9:30–10:30 Uhr	10:00–12:00 Uhr	10:45–11:45 Uhr	10:45–11:45 Uhr
		Personal Training (nach Absprache)	Fitness-Boxen (Kurs)	Workshops/ Schulklassen (nach Absprache)	Erwachsenen- Boxen (Kurs)	Frauen Boxen (Kurs)
15:00–16:00 Uhr	12:00–13:00 Uhr	12:00–13:00 Uhr	10:45–11:45 Uhr	12:00–13:00 Uhr	12:00–13:00 Uhr	12:00–13:00 Uhr
Neuro-Boxen (offener Kurs)	Boxenstopp (aktive Mittagspause nach Absprache)	Boxenstopp (aktive Mittagspause nach Absprache)	Frauen Boxen (Kurs)	Workshops/ Schulklassen (nach Absprache)	Frauen Boxen (Kurs)	Kick-Boxen (Kurs)
						Fitness-Boxen (Kurs)
17:00–18:00 Uhr	13:00–14:00 Uhr	17:00–18:00 Uhr	17:30–18:30 Uhr	17:00–18:00 Uhr	13:15–14:15 Uhr	
Erwachsenen- Boxen (Kurs)	Athletik-Training (aktive Mittagspause nach Absprache)	Frauen Boxen (Kurs)	Neuro-Boxen (offener Kurs)	Jugend-Boxen (Kurs)	Erwachsenen- Boxen für Fort- geschrittene (Kurs)	
18:15–19:15 Uhr	18:00–19:00 Uhr	18:15–19:15 Uhr	19:00–20:00 Uhr	18:15–19:15 Uhr		
Frauen Boxen (Kurs)	Kleingruppen- Boxen (auf Anfrage)	Erwachsenen- Boxen (Kurs)	Kleingruppen- Boxen (auf Anfrage)	Fitness-Boxen (Kurs)		
19:30–20:30 Uhr		19:30–20:30 Uhr		19:30–20:30 Uhr		
Erwachsenen- Boxen (Kurs)		Kick-Boxen (Level 1 + 2)		Sparring Mitglieder + USC		
		20:40–21:40 Uhr				
		Kick-Boxen (Level 1 + 2)				