

# Kurs-Plan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			8:15–09:15 Uhr			
			Erwachsenen-Boxen (Kurs)			
		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)	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		
Erwachsenen-Boxen (Kurs)	Athletik-Training (aktive Mittagspause nach Absprache)	Frauen-Boxen (Kurs)	Neuro-Boxen (offener Kurs)	Jugend-Boxen (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		

\* In unregelmäßigen Abständen findet hier der Kick-Boxen Kurs statt. Die Ankündigung erfolgt rechtzeitig über USC und die WhatsApp Gruppe