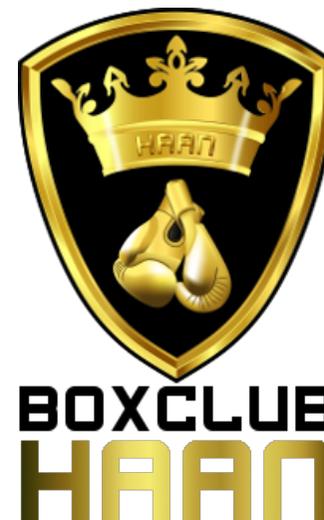


TRAININGSPLAN

für August und September 2024



Abkürzung	Name
10KB	bis 10 Jahre Kinder-Boxen
15FB	bis 15 Jahre Fitness-Boxen
FB	Fitness-Boxen
KB	Kick-Boxen
AWK	Aktive und Wettkämpfer
FaG	Fitness am Gerät

Trainingsplan August 2023 in der Woche 32/ 35/ 36 = 05.08- 09.08.24 und 26.08-06.09.24

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
FAG	Immer zu den Öffnungszeiten				
10:00 – 11:00		FB*			
16:00 - 16:40	10KB*				
17:00 – 18:10	15FB		15FB		
18:00 – 19:20		FB			
18:30 – 19:50	AWK alle Altersgruppen		AWK alle Altersgruppen		
20:00 – 21:20	FB	KB	FB		

URLAUB in der Woche 33 und 34 = vom 12.08- 23.08.24 **GESCHLOSSEN**

Training nach regulärem Trainingsplan ab den 09.09.2024