

# TRAININGSPLAN ab 02.08.- 05.09.21



Abkürzung	Name
10KB	bis 10 Jahre Kinder-Boxen
15KiB	bis 15 Jahre Kick-Boxen
15FB	bis 15 Jahre Fitness-Boxen
15ZT	bis 15 Jahre Zirkeltraining
AWK	Aktive und Wettkämpfer
FB	Fitness-Boxen
FB mit HIIT	Fitness-Boxen mit High Intensity Interval Training
KTB	Kick-Thai-Boxen
FAG	Fitness am Gerät
ZT	Zirkeltraining

So meldest du dich an SpondAPP



An gesetzlichen Feiertagen haben wir geschlossen.

Trainingsteilnahme **nur mit Voranmeldung**, siehe QR Code oder unsere **Homepage unter NEWS!**

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00 – 10:40	*	*	*	*	*	
10:00 – 11:00	*	FAG FB	*	*	*	*
11:00 – 12:00	*	REINIGUNG	*	*	*	*
				*	*	
16:00 – 16:40	10KB	*	*	*	*	*
16:20 – 17:20	*	*	*	*	*	*
17:00 – 17:40	*	*	10KB	*	*	*
17:00 – 18:00	15KiB & 15FB	*	FAG	*	*	*
17:00 – 18:00	FAG	*	*	*	*	*
17:00 – 18:00	*	*	*	*	*	*
18:10 – 19:10	*	*	*	*	*	*
18:10 – 19:40	FAG	ZT	FAG	*	*	*
18:10 – 19:40	AWK	*	AWK	*	*	*
18:30 – 19:50	*	*	*	*	*	*
19:40 – 21:00	*	*	*	*	*	*
20:00 – 21:30	FB	KTB & FB FAG	FB	*	*	*

**Eure Gesundheit liegt uns sehr am Herzen:** Bei uns wird nach JEDER Trainingseinheit ordnungsgemäß desinfiziert und gereinigt.

## **ACHTUNG**

- An gesetzlichen Feiertagen haben wir geschlossen!
- Gruppentraining finden NUR bei **mindestens 4 Teilnehmern** statt!