

TRAININGSPLAN

für August und September 2023



| 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 31/ 32/ 35 = vom 31.07.23 – 13.08.23 und 28.08.-03.09.23

| 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 | | |
| 18:30 – 19:40 | AWK alle Altersgruppen | ZT | AWK alle Altersgruppen | | |
| 20:00 – 21:20 | FB | KB | FB | | |

URLAUB in der Woche 33 und 34 = vom 14.08- 27.08.23 **GESCHLOSSEN**

Training nach regulärem Trainingsplan ab den 04.09.2023