

TRAININGSPLAN ab 21.06.21



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



*EPD n. L&B NUR ONLINE bei mind. 5 Teilnehmer.
* nach Vereinbarung ** Partnerübungen Sparring

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	*	*	*	*	*	EPD n. L&B*
10:00 – 11:00	*	FAG FB	*	FAG FB	*	*
11:00 – 12:00	*	REINIGUNG	*	REINIGUNG	*	*
16:00 – 16:40	10KB	*	*	*	*	*
16:20 – 17:20	*	*	*	*		*
17:00 – 17:40	*	*	10KB	*	*	*
17:00 – 18:00	15KiB & 15FB	*	FAG	15KiB	*	*
17:00 – 18:00	FAG	*	*	FAG	FAG	*
17:00 – 18:00	*	*	*	*	15ZT **15KiB & 15FB	*
18:10 – 19:10	*	*	*	15FB	*	*
18:10 – 19:40	FAG	ZT	FAG	FAG	FAG	*
18:10 – 19:40	AWK	*	AWK	*	*	*
18:30 – 19:50	*	*	*	*	AWK	*
19:40 – 21:00	*	*	*	KTB	*	*
20:00 – 21:30	FB	KTB & FB FAG	FB	*	FB mit HIIT	*

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