

TRAININGSPLAN



Abkürzung	Name
10KB	bis 10 Jahre Kinder-Boxen
15KB	bis 15 Jahre Kick-Boxen
15FB	bis 15 Jahre Fitness-Boxen
FB	Fitness-Boxen
KTB	Kick-Thai-Boxen
PB	Profi-Boxen
PT	Privat-Training
*	nach Vereinbarung

Wettkämpfe werden angekündigt und sind meist Samstag, dann ist der Boxclub geschlossen.

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:30 – 09:30	PT*	PT*	PT*	PT*	PT*	
10:00 – 11:00						
10:00 – 11:30	FB	PB*	FB	PB*	FB	
11:30 – 12:30	PT*		PT*		PT*	
11:45 – 13:00						
13:00 – 14:30						KTB
14:30 – 16:00			Pause			
16:00 – 17:00	10KB	15KB	10KB	15KB		
17:00 – 18:20	15FB		15FB		15FB	
17:00 – 18:30		Aktive		Aktive		
18:30 – 20:00	Aktive	Zirkel	Aktive	FB	Aktive	
20:00 – 21:30	FB	KTB	FB	KTB	FB	