

KURSPLAN

2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Boxen/K1 09:00 - 10:30	Boxen/K1 10:00 - 11:30	Frauentraining 10:00 - 11:00	Boxen/K1 10:00 - 11:30	Frauentraining 10:00 - 11:00	RUHETAG
Kids 4-6 Jahre 15:00 - 15:50 Kids 7-9 Jahre 16:00 - 16:55 Kids 10-13 Jahre 17:00 - 17:55	 Frauentraining 17:30 - 18:30					
Boxen Anfänger 18:00 - 19:15	K1 Anfänger 18:30 - 19:45	Grappling 18:00 - 19:30	Kids 7-9 Jahre 16:00 - 16:55 Kids 10-13 Jahre 17:00 - 17:55	Grappling 17:30 - 19:00	Freies Training 11:00 - 13:00	
Boxen Fortgeschrittene 19:30 - 21:00	K1 Fortgeschrittene 19:45 - 21:00	Boxen 19:30 - 21:00	K1 18:00 - 19:30	SPARRING 19:00 - 20:30		