







# KURSPLAN

# 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Boxen/K1</b> 10:00 - 11:30	<b>Boxen/K1</b> 10:00 - 11:30	<b>Frauentraining</b> 10:00 - 11:00	<b>Boxen/K1</b> 10:00 - 11:30	<b>Frauentraining</b> 10:00 - 11:00	<b>RUHETAG</b> 13
<b>Kids 4-6 Jahre</b> 15:00 - 15:50						
<b>Kids 7-9 Jahre</b> 16:00 - 16:55	<b>Kids 10-13 Jahre</b> 16:30 - 17:25 GRUPPE B	<b>Kids 10-13 Jahre</b> 17:00 - 17:55 GRUPPE A	<b>Kids 7-9 Jahre</b> 16:00 - 16:55	<b>Grappling</b> 17:30 - 19:00	<b>Freies Training</b> 11:00 - 13:00	
<b>Kids 10-13 Jahre</b> 17:00 - 17:55 GRUPPE A	<b>Frauentraining</b> 17:30 - 18:30	<b>Grappling</b> 18:00 - 19:30	<b>Kids 10-13 Jahre</b> 17:00 - 17:55 GRUPPE B	<b>SPARRING</b> 19:00 - 20:30		
<b>Boxen Anfänger</b> 18:00 - 19:15	<b>K1 Anfänger</b> 18:30 - 19:45	<b>Boxen</b> 19:30 - 21:00	<b>K1</b> 18:00 - 19:30			
<b>Boxen Fortgeschrittene</b> 19:30 - 21:00	<b>K1 Fortgeschrittene</b> 19:45 - 21:00					