

TRAININGSPLAN KICKBOXEN DEUTSCHLAND

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
	Halle	Ring	Halle	Ring	Halle	Ring	Halle	Ring	Halle	Ring	Halle	Ring	Halle	Ring
09:30 - 11:00	Thai-Kickboxen, A+F*	Freies Training	Jogging, Freies Training, alle	Freies Training	Zirkeltraining	Freies Training		Freies Training	Thai-Kickboxen, A+F*	Freies Training	Kickboxen Kids 09:00-10:00			
											Zirkeltraining	Profi Training		
11:00 - 12:00	Personal Training		Personal Training,		Personal Training		Personal Training,		Personal Training		Thai-Kickboxen, alle	Freies Training		
12:00 - 13:00	nach Vereinbarung		nach Vereinbarung		nach Vereinbarung		nach Vereinbarung		nach Vereinbarung		Sparring für alle (Ausrüstung!!)			
13:00 - 16:00	Personal Training nach Vereinbarung													
16:00 - 17:00		Freies Training	Taekwon-Do & Kickboxen für Kids	Freies Training		Freies Training			Taekwon-Do & Kickboxen für Kids	Freies Training				
17:00 - 18:00	Thai-Kickboxen, A+F*		Thai-Kickboxen, A+F*		Thai-Kickboxen, A+F*		Thai-Kickboxen, A+F*	Freies Training	Thai-Kickboxen, A+F*				Thaiboxen für alle	
18:00 - 19:00	Kombi-Training am Boxsack	Profi-Training 18:00-19:30	Thai-Kickboxen K-1, alle	Profi-Training 18:00-19:30	Kombi-Training am Boxsack	Profi-Training 18:00-19:30	Thai-Kickboxen K-1, alle	Profi-Training 18:00-19:30	Kombi-Training am Boxsack	Profi-Training 18:00-19:30				Freies Training
19:00 - 20:00	Thai-Kickboxen K-1, alle	Freies Training	Kombi-Training am Boxsack	Freies Training	Thai-Kickboxen K-1, alle	Freies Training	Kombi-Training am Boxsack	Freies Training	Thai-Kickboxen K-1, alle	Freies Training				
20:00 - 21:00			Boxen A+F*		Sparring für alle (Ausrüstung!!)		Boxen A+F*							
22:00		Freies Training		Freies Training		Freies Training		Freies Training		Freies Training				

Allgemeine Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag: 09:15 - 13:00 und 16:00 - 22:00

Freitag: 09:15 - 13:00 und 16:00 - 21:00

Samstag: 09:00 - 14:00

Sonntag: 16:30 - 19:00

Fitness-Bereich

Der Fitnessraum steht euch in den allgemeinen Öffnungszeiten zur Verfügung.

*A+F: Anfänger und Fortgeschrittene

