

Trainingsplan

(ab 1.1.2022)



Sportschule Mach1 UG Pfannuchstr. 3A 76185 Karlsruhe www.Sportschule-Mach1.de

Zeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag	Sonntag	
	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	14-16h Boxen mit Fabi		
17:00 ↻																		
17:30 ↻		Kinder Sport-Karate 5-11 Jahre	Kickboxen Kids & Teens															
18:00 ↻																		
18:30 ↻																		
19:00 ↻																		
20:00 ↻																		
20:15 ↻																		
21:00 ↻																		

**MACH1 FIGHTCLUB
OFFENER SPARRING**

**BOXEN
MMA
KICKBOXEN**

**Immer am ersten
Samstag
jedes Monats
von 11h-13h**

NUR für Mitglieder!

**NICHTMITGLIEDER
vorher anmelden
oder mit Tageskarte !**

Legende:

Anfängerkurs!
Finden NICHT Ganzjährig statt!

Raum 1 - Boxen

Raum 2 - Fitness

Raum 3 - Kampfsport

Kids & Jugend

Während der offiziellen Trainingszeiten 17:30-21h, ist **KEIN** Individuelles Training möglich!
Außerhalb der Trainingszeiten, NUR mit PLUS Mitgliedschaft! Fitnessbereich NUR mit PLUS Mitgliedschaft!!