

Zeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag
	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	
17:00																14-16h Boxen (mit Fabi)
17:30		Kinder Sport-Karate 5-11 Jahre	Kickboxen Kids & Teens						Kinder Sport-Karate 5-11 Jahre	Kickboxen Kids & Teens						MACH1 FIGHTCLUB OFFENER SPARRING
18:00							Stockkampf Kein Mach1 Kurs! Drittanbieter									BOXEN MMA KICKBOXEN
18:30										BOXEN Teens						Sparringstermine auf Nachfrage.
19:00	Funktionelles Training Fitnesszirkel 19:30 Kraft Cardio ausdauer		KICKBOXEN Level 1	BOXEN				KICKBOXEN Level 1		Funktionelles Training Fitnesszirkel 19:30 Bauch, Schulter, Beine, Po			BOXEN			
20:00	SKYBOXEN Fitness Kickboxen		KICKBOXEN Level 2		MMA Fortgeschrittene			Fitness BOXEN Sandsack PUR		SKYBOXEN Fitness Kickboxen						
20:15											MMA Fortgeschrittene					Legende:
21:00																Boxen
																Fitness
																Kampfsport
																Kids & Jugend

Während der offiziellen Trainingszeiten bitte **KEIN** Individuelles auf der Fläche.
Außerhalb der Trainingszeiten, NUR mit PLUS Mitgliedschaft! Fitnessbereich NUR mit PLUS Mitgliedschaft!!