

Kursplan 2024



Sportschule Mach1 UG Pfannkuchstr. 3A 76185 Karlsruhe www.MACH1.world

Tag Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
	12h	21:30h	12h	21:30h	12h	21:30h	12h	21:30h	12h	21:30h	12h	16h
13:00 →	Die nächsten Anfängerkurse starten April/Mai 2024!											
17:00 →		17h Kinder Sport-Karate 5-11 Jahre										
18:00 →	18h BOXEN Teens	17h Kickboxen Kids & Teens										
18:30 →												
19:00 →	Funktionelles Training Fitnesszirkel 19:30 19:00 Kraft Cardio ausdauer	19h KICKBOXEN	18:30h BOXEN									
20:00 →	20h SKYBOXEN Fitness Kickboxen	20:30h KICK BOXEN Sparring		20h MMA Fortgeschrittene	20h Fitness BOXEN Sandsack PUR	20h KICKBOXEN 1) Pratenarbeit 2) Anfänger	20h SKYBOXEN Fitness Kickboxen	20h MMA Fortgeschrittene				
21:00 →												

Rechtzeitig voranmelden und Platz reservieren

12h: FIGHTCLUB
13h-15h
Boxen
(mit Fabi)

FIGHTCLUB immer nur am ersten Samstag des Monats OFFENER SPARRING
BOXEN+MMA+ KICKBOXEN

ONLINE Trainingsplan



Legende:
Boxen
Fitness
Kampfsport
Kids & Jugend

Während der offiziellen Trainingszeiten, KEIN Individuelles Training auf der Fläche.
Außerhalb der Trainingszeiten, NUR mit PLUS Mitgliedschaft! Fitnessbereich NUR mit PLUS/PURE Mitgliedschaft!!