

# KURSPLAN

| Uhrzeit           | Montag          | Dienstag        | Mittwoch          | Donnerstag      | Freitag                  | Samstag         |
|-------------------|-----------------|-----------------|-------------------|-----------------|--------------------------|-----------------|
| 10:00 - 11:00 Uhr |                 |                 | Fitness Boxing*   |                 |                          |                 |
| 11:00 - 12:00 Uhr | Open Box Gym**  |                 | Technique Boxing* | Open Box Gym**  |                          |                 |
| 12:00 - 13:00 Uhr |                 |                 |                   |                 |                          | Fitness Boxing* |
| 13:00 - 14:00 Uhr |                 |                 |                   |                 |                          | Open Sparring*  |
| 14:00 - 15:00 Uhr |                 |                 |                   |                 |                          |                 |
| 15:00 - 16:00 Uhr |                 |                 |                   |                 |                          |                 |
| 16:00 - 17:00 Uhr | Open Box Gym**  | Open Box Gym**  |                   | Open Box Gym**  | Open Box Gym**           |                 |
| 17:00 - 18:00 Uhr | Kids Boxing*    | Kids Boxing*    | Open Box Gym**    | Kids Boxing*    | Technique Boxing*        |                 |
| 18:00 - 19:00 Uhr | Fitness Boxing* | Fitness Boxing* | Open Box Gym**    | Fitness Boxing* | Fitness Boxing*          |                 |
| 19:00 - 20:00 Uhr | Fitness Boxing* | Ladies Boxing*  |                   | Ladies Boxing*  | Strength & Conditioning* |                 |

\* Die Mindestanzahl beträgt 2 Teilnehmer:Innen, die Maximalanzahl beträgt 8 Teilnehmer:Innen  
 \*\* die Maximalanzahl für das **Open Box Gym** beträgt 4 Teilnehmer:Innen

Zeiten und Belegung mindestens 48h im Vorraus buchen.