

MONTAG

08:00 **BOX & BURN UNISEX**
60 Min. (16+ Jahre) *

15:00 **KICKBOXEN | K1 | MUAY THAI**
60 Min. MINIS (4-7 Jahre)

16:00 **KICKBOXEN | K1 | MUAY THAI**
60 Min. KIDS (8-11 Jahre)

17:00 **KICKBOXEN | K1 | MUAY THAI**
60 Min. TEENS (12-15 Jahre)

18:00 **KICKBOXEN | K1 | MUAY THAI**
60 Min. BEGINNER (16+ Jahre)

19:00 **KICKBOXEN | K1 | MUAY THAI**
90 Min. ELITE (16+ Jahre)

FREITAG

08:00 **BOX & BURN UNISEX**
60 Min. (16+ Jahre) *

15:00 **KICKBOXEN | K1 | MUAY THAI**
60 Min. MINIS (4-7 Jahre)

16:00 **KICKBOXEN | K1 | MUAY THAI**
60 Min. KIDS (8-11 Jahre)

17:00 **KICKBOXEN | K1 | MUAY THAI**
60 Min. TEENS (12-15 Jahre)

18:00 **KICKBOXEN | K1 | MUAY THAI**
60 Min. BEGINNER (16+ Jahre)

19:00 **KICKBOXEN | K1 | MUAY THAI**
90 Min. ELITE (16+ Jahre)



KAMPFSPORTPLAN

PERSONAL
TRAINING
NACH
ABSPRACHE

DIENSTAG

15:00 **BOXEN**
60 Min. MINIS (4-7 Jahre)

16:00 **BOXEN**
60 Min. KIDS (8-11 Jahre)

17:00 **BOXEN**
60 Min. TEENS (12-15 Jahre)

18:00 **BOXEN**
90 Min. BEGINNER & ELITE (16+ Jahre)

19:30 **SAMBO COMBAT / MMA**
90 Min. BEGINNER & ELITE (14+ Jahre)

SAMSTAG

10:00 **OPEN SPARRING**
60 Min. KIDS

11:00 **OPEN SPARRING**
60 Min. KICKBOXEN | K1 | MUAY THAI

12:00 **OPEN SPARRING**
60 Min. BOXEN

13:00 **OPEN SPARRING**
60 Min. SAMBO COMBAT / MMA

MITTWOCH

08:00 **BOX & BURN UNISEX**
60 Min. (16+ Jahre) *

18:00 **BOX & BURN WOMAN**
60 Min. (14+ Jahre) *

DONNERSTAG

15:00 **BOXEN**
60 Min. MINIS (4-7 Jahre)

16:00 **BOXEN**
60 Min. KIDS (8-11 Jahre)

17:00 **BOXEN**
60 Min. TEENS (12-15 Jahre)

18:00 **BOXEN**
90 Min. BEGINNER & ELITE (16+ Jahre)

19:30 **SAMBO COMBAT / MMA**
90 Min. BEGINNER & ELITE (14+ Jahre)

* Bitte per Voranmeldung

Zu allen anderen Zeiten während der
Öffnungszeiten ist „OPEN BOX TIME“!



In den Ferien findet für Kinder kein
Training statt, ausser in den
Sommerferien nach Absprache!

HIER ONLINE AKTUELLEN
KURSPLAN ABRUFEN

