

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag			
8:00 - 8:30	08:00 - 09:00 Kondition	08:00 - 09:30 Boxen AF/FG							
8:30 - 9:00									
9:00 - 9:30									
9:30 - 10:00		FT		FT					
10:00 - 10:30									
10:30 - 11:00							10:00 - 11:30 FAUST2KAMPF		
11:00 - 11:30									
11:30 - 12:00									
12:00 - 12:30				12:00 - 13:30 Boxen AF/FG		11:30 - 13:00 Boxen AF/FG			
12:30 - 13:00									
13:00 - 13:30						13:00 - 14:00 Kondition			
13:30 - 14:00									
14:00 - 14:30					14:00 - 15:30 Boxen AF/FG	14:00 - 15:30 Boxen AF/FG			
14:30 - 15:00									
15:00 - 15:30									
15:30 - 16:00					15:30 - 17:00 Boxen AF/FG				
16:00 - 16:30	16:00 - 17:00 Bambini	16:15 - 17:30 Kinder	FT	16:15 - 17:30 Kinder					
16:30 - 17:00									
17:00 - 17:30	17:00 - 18:30 Boxen AF		17:00 - 18:30 Boxen AF/FG	17:30 - 18:30 Kondition	17:00 - 18:30 Boxen AF				
17:30 - 18:00									
18:00 - 18:30		17:30 - 18:30 Schattenboxen							
18:30 - 19:00	18:30 - 20:00 FAUST2KAMPF	18:30 - 19:30 Kondition	18:30 - 20:00 Boxen AF	18:30 - 20:00 FAUST2KAMPF	18:30 - 20:00 Boxen FG				
19:00 - 19:30									
19:30 - 20:00									
20:00 - 20:30	20:00 - 21:30 Boxen AF/FG	20:00 - 21:30 Boxen AF	20:00 Boxen BA	20:00 - 21:30 Boxen AF/FG	FT				
20:30 - 21:00						20:30 - 21:30 Sparring			
21:00 - 21:30									20:00 Schachboxen

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo: 8:00 - 9:00 Uhr / 15:30 - 22:00 Uhr
Di: 8:00 - 12:30 Uhr / 15:30 - 22:00 Uhr
Mi: 15:30 - 22:00 Uhr
Do: 10:00 - 13:30 Uhr / 15:30 - 22:00 Uhr
Fr: 14:00 - 22:00 Uhr
Sa: 11:00 - 16:00 Uhr
 Sonn- und Feiertags geschlossen.

ANFÄNGER-PROBETRAINING

nur nach telefonischer Anmeldung

Fon: 089 12 509 6543

Di: 20:00 Uhr
Mi: 18:30 Uhr
Sa: 11:30 Uhr

AF: Anfänger **FG:** Fortgeschrittene **AF/FG:** Anfänger/Fortgeschrittene gemischt **BA:** Beinarbeit **FT:** Freies Training
Kondition: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination **FAUST2KAMPF e.V.:** Wettkampftraining

