# KURSPLAN

Alle Kurse für Erwachsene. Der Plan für Kinder und Jugendliche liegt separat.

boxingcompanycologne.de

Boxing Company Cologne · Rhöndorfer Straße 10 · 50939 Köln-Sülz · WhatsApp +49 176 76605363

| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 07:00 | **Fitness Boxen**<br>Boost · 60 Min. · USC<br>**Freies Training**<br>60 Min. | | | | | |
| 09:30 | **Kickboxen / K1**<br>Boost · 60 Min. · USC | **Boxen**<br>Boost · 60 Min. · USC | **Kickboxen / K1**<br>Technik 1 + 2 · 60 Min. · USC | **Boxen**<br>Technik 1 · 60 Min. · USC | **Thaiboxen**<br>Technik 1–2 · 90 Min. · USC | |
| 10:00 | | | | | | **Boxen**<br>Boost · 60 Min. |
| 11:15 | | | | | | **Boxen**<br>Wettkämpfer · 90 Min. · Zulassung<br>**Kickboxen / K1**<br>Wettkämpfer · 90 Min. · Zulassung |
| 17:00 | | | **Thaiboxen**<br>Technik 1 · 90 Min. · USC | | | |
| 17:15 | **Ringen**<br>60 Min. | **Kickboxen / K1**<br>Boost · 60 Min. · USC | **Freies Training**<br>60 Min. | **Boxen**<br>Technik 1 · 60 Min. | **Boxen**<br>Technik 1 · 60 Min.<br>**Freies Training**<br>60 Min. | |
| 18:30 | **Boxen**<br>Technik 1 · 60 Min.<br>**Thaiboxen**<br>Technik 1 · 60 Min. | **Boxen**<br>Technik 1 · 90 Min.<br>**Kickboxen / K1**<br>Technik 1 · 60 Min.<br>**Thaiboxen**<br>Technik 1+2 · 90 Min. | **Boxen Sparring**<br>Technik 2–3 · 90 Min.<br>**Kickboxen / K1**<br>Technik 1 + 2 · 60 Min. · USC | **Boxen**<br>Technik 2 · 90 Min.<br>**Freies Training**<br>90 Min.<br>**Thaiboxen**<br>Technik 1+2 · 90 Min. | **Boxen**<br>Boost + Technik 1+2 · 60 Min.<br>**Freies Training**<br>60 Min. | |
| 19:30 | **Boxen PRO**<br>Technik 2–3 · 60 Min.<br>**Pratze Boost**<br>60 Min. · USC | | | | | |

Ohne Altersangabe = für Erwachsene · USC = im Urban Sports Club enthalten · Zulassung = nur nach Freigabe durch einen Trainer

Immer aktuell unter boxingcompanycologne.de/kurse · 31 Kurse