

KURSPLAN

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

Boxing Company Cologne · Rhöndorfer Straße 10 · 50939 Köln-Sülz · +49 221 6609922

boxingcompanycologne.de

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