



| <b>MONTAG</b>                           | <b>DIENSTAG</b>                          | <b>MITTWOCH</b>                           | <b>DONNERSTAG</b>  | <b>FREITAG</b>                                  | <b>SAMSTAG</b>  |
|---|--|---|--|---|---|
| <b>09:30 - 10:30</b>                    | <b>09:30 - 10:30</b>                     | <b>09:30 - 10:30</b>                      | <b>09:30 - 10:30</b>   | <b>09:30 - 11:00</b>                            | <b>10:00 - 11:00</b>  |
| Kickboxen BOOST<br>Maurice + USC        | Boxen BOOST<br>Luis + USC                | Kickboxen TECHNIK<br>1-2 Patrick + USC    | Boxen TECHNIK 1<br>Luis + USC                                    | Thaiboxen TECHNIK<br>1+2 Alina<br>90 Min. + USC | Boxen BOOST 2<br>Murat / Ozan                               |
|   |  |   | <b>16:30 - 17:15</b><br>MINIS (5-7)<br>Maurice 45 Min.           |   |   |
| <b>17:15 - 18:15</b>                    | <b>17:15 - 18:15</b>                     | <b>17:15 - 18:15</b>                      | <b>17:15 - 18:15</b>   | <b>17:15 - 18:15</b>                            | <b>11:15 - 12:45</b>  |
| YOUNGSTER<br>KICKBOXEN (7-10)<br>Ozan   | YOUNGSTER<br>KICKBOXEN (15-18)<br>Susann | YOUNGSTER<br>KICKBOXEN (11-14)<br>Patrick | YOUNGSTER<br>KICKBOXEN (7-10)<br>Maurice                         | Boxen TECHNIK 1<br>Dennis                       | <b>Wettkampftraining</b><br>ALLE<br>90 Min.<br>Murat / Ozan |
| YOUNGSTER<br>KICKBOXEN(11-14)<br>George | Kickboxen BOOST<br>Robert + USC          | Thaiboxen TECHNIK 1<br>Luis + USC         | Boxen Technik 1<br>Murat   | freies Training<br>(Anmeldung max. 5)           |   |
| <b>18:30 - 19:30</b>                    | <b>18:30 - 19:30</b>                     | <b>18:30 - 19:30</b>                      | <b>18:30 - 19:30</b>   | <b>18:30 - 19:30</b>                            |   |
| Boxen TECHNIK 1<br>Ozan                 | Thaiboxen TECHNIK 1<br>Susann<br>90 Min. | Kickboxen TECHNIK<br>1- 2 Alina           | Boxen TECHNIK 2<br>Murat   | Kickboxen TECHNIK 1<br>Dennis                   | freies Training<br>(Anmeldung max. 5)<br>10.00 - 12.45 Uhr  |
| Thaiboxen TECHNIK 1<br>George           | Boxen TECHNIK 1<br>Robert                | Boxen TECHNIK 1-2<br>Luis                 | Kickboxen TECHNIK 1<br>Denise                                    | Boxen TECHNIK 2<br>Tala                         | <b>USC = ZUGANG FÜR<br/>URBAN SPORTS<br/>CLUB</b>           |
| freies Training<br>(Anmeldung max. 5)   | freies Training<br>(Anmeldung max. 5)    | freies Training<br>(Anmeldung max. 5)     | YOUNGSTER<br>KICKBOXEN (15-18)<br>Maurice                        | freies Training<br>(Anmeldung max. 5)           |   |
| <b>19:30 - 21:00</b>                    | <b>19:30 - 21:00</b>                     | <b>19:30 - 21:00</b>                      | <b>19:30 - 21:00</b>   |   |   |
| PRATZE BOOST 90Min<br>George + USC      | Boxen TECHNIK 2<br>Robert                | PRATZE BOOST 90Min<br>Alina + USC         | <b>Wettkampftraining &amp;<br/>Zirkel</b> ALLE 90 Min.<br>Denise |   |   |
|   |  | Boxen Technik 1 60Min<br>Luis + USC       | <b>PROBETRAININGS</b><br>Murat<br>19.30 - 20.30                  |   |   |

**Stand 05.05.2023**