



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09:30 - 10:30	09:30 - 10:30	09:30 - 10:30	09:30 - 10:30	09:30 - 11:00	10:00 - 11:00
Kickboxen BOOST + USC	Boxen BOOST + USC	Kickboxen TECHNIK 1-2 + USC	Boxen TECHNIK 1 + USC	Thaiboxen TECHNIK 1+2 90 Min. + USC	Boxen BOOST
	16:15 - 17:00	16:15 - 17:00	16:15 - 17:00		
	MINIS (4-7)	MINIS (4-7)	MINIS (4-7)		
17:15 - 18:15	17:15 - 18:15	17:15 - 18:15	17:15 - 18:15	17:15 - 18:15	11:15 - 12:45
YOUNGSTER KICKBOXEN (7-10)	YOUNGSTER K1 (11-18)	YOUNGSTER KICKBOXEN (11-14)	YOUNGSTER KICKBOXEN (7-10)	Boxen TECHNIK 1	Wettkampftraining 90 Min. <b>BOXEN</b>
YOUNGSTER KICKBOXEN (11-14)	Kickboxen BOOST + USC	Thaiboxen TECHNIK 1 + USC	YOUNGSTER K1 (11-18)	klassisches Thaiboxen TECHNIK 1-2 90 Min.	Wettkampftraining K1 90 Min.
<b>NEU: RINGEN</b>	freies Training (Anmeldung max. 5)	freies Training (Anmeldung max. 5)	Boxen Technik 1	freies Training (Anmeldung max. 5)	freies Training (Anmeldung max. 5)
18:30 - 19:30	18:30 - 19:30	18:30 - 19:30	18:30 - 19:30	18:30 - 19:30	<b>USC = ZUGANG FÜR URBAN SPORTS CLUB</b>  <b>Stand 01.03.2024</b>
Boxen TECHNIK 1	klassisches Thaiboxen TECHNIK 1	Kickboxen TECHNIK 1-2	Boxen TECHNIK 2	Kickboxen TECHNIK 1	
Thaiboxen TECHNIK 1	Boxen TECHNIK 1	Boxen TECHNIK 2 90 Min	Kickboxen TECHNIK 1	Boxen TECHNIK 2	
<b>PROBETRAININGS</b>	K1		YOUNGSTER KICKBOXEN (15-18)		
19:30 - 21:00	19:30 - 21:00	19:30 - 21:00	19:30 - 21:00		
PRATZE BOOST 90Min + USC	Boxen TECHNIK 2	PRATZE BOOST 90Min + USC	Kickboxen TECHNIK 1-2		
freies Training (Anmeldung max. 5)	klassisches Thaiboxen TECHNIK 2 90 Min.	freies Training (Anmeldung max. 5)	K1		
	freies Training (Anmeldung max. 5)		<b>PROBETRAININGS</b> 19.30 - 20.30		