

KURSPLAN BOXINGCOMPANYCOLOGNE



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
KICKBOXEN * Boost 09:30 Uhr	BOXEN * Boost 09:30 Uhr	KICKBOXEN * Technik 1 + 2 09:30 Uhr	BOXEN * Technik 1 09:30 Uhr	THAIBOXEN * Technik 1 - 2 09:30 Uhr	BOXEN * Boost 10:00 Uhr
	MINIS KICKBOXEN (4 -7) 16:15 Uhr	YOUNGSTER BOXEN (11-17) 17:15 Uhr	MINIS KICKBOXEN (4 -7) 16:15 Uhr		BOXEN Wettkämpfer / 90 Min. 11:15 Uhr
YOUNGSTER KICKBOXEN (7 -10) 17:15 Uhr	YOUNGSTER K1 (11 - 18) 17:15 Uhr	YOUNGSTER KICKBOXEN (11-14) 17:15 Uhr	YOUNGSTER KICKBOXEN (7 -10) 17:15 Uhr	BOXEN Technik 1 17:15 Uhr	K1 Wettkämpfer / 90 Min. 11:15 Uhr
YOUNGSTER BOXEN (11-17) 17:15 Uhr	KICKBOXEN * Boost 17:15 Uhr	THAIBOXEN * Technik 1 / 90 Min. 17:15 Uhr	YOUNGSTER K1 (11 - 18) 17:15 Uhr	THAIBOXEN * Technik 1 - 2 / 90 Min. 17:15 Uhr	
RINGEN ab 14 Jahren 17:15 Uhr	K1 Level 1 18:15 Uhr	FREIES TRAINING 60 Minuten 17:15 Uhr	BOXEN Technik 1 17:15 Uhr	FREIES TRAINING 60 Minuten 17:15 Uhr	
BOXEN Technik 1 18:30 Uhr	BOXEN Technik 1 18:30 Uhr	KICKBOXEN Technik 1 + 2 18:30 Uhr	BOXEN Technik 2 18:30 Uhr	BOXEN Technik 2 18:30 Uhr	
THAIBOXEN Technik 1 18:30 Uhr	THAIBOXEN Technik 1 18:30 Uhr	BOXEN Technik 2 / 90 Min. 18:30 Uhr	KICKBOXEN Technik 1 18:30 Uhr		
PRATZE BOOST* 90 Minuten 19:30 Uhr	K1 Fortgeschritten/WK 19:15 Uhr	PRATZE BOOST* 90 Minuten 19:30 Uhr	YOUNGSTER KICKBOXEN (15 -18) 18:30 Uhr		
FREIES TRAINING 90 Minuten 19:30 Uhr	BOXEN Technik 2 / 90 Min. 19:30 Uhr	FREIES TRAINING 90 Minuten 19:30 Uhr	KICKBOXEN * Technik 1 + 2 19:30 Uhr		
	THAIBOXEN Technik 2 / 90 Min. 19:30 Uhr		K1 Level 1 - 2 19:30 Uhr		

* ZUGANG FÜR URBAN SPORTS CLUB

TERMINE FÜR EIN PROBETRAINING UND
KURSBESCHREIBUNGEN

www.boxingcompanycologne.de

