

Zeitraum	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09:30 Uhr	<b>KICKBOXEN *</b> Boost	<b>BOXEN *</b> Boost	<b>KICKBOXEN *</b> Technik 1 + 2	<b>BOXEN *</b> Technik 1	<b>THAIBOXEN *</b> Technik 1-2 / 90 Min.	
10:00 Uhr						<b>BOXEN *</b> Boost
11:15 Uhr						<b>BOXEN</b> Wettkämpfer/90Min.
16:15 Uhr		<b>FIGHTER MINIS</b> (4 -7)		<b>FIGHTER MINIS</b> (4 -10)		<b>K1</b> Wettkämpfer/90Min.
17:00 Uhr			<b>THAIBOXEN *</b> Technik 1 / 90 min			
17:15 Uhr	<b>YOUNGSTER KICKBOXEN</b> (7 -10) <b>YOUNGSTER BOXEN</b> (11-17) <b>RINGEN</b> ab 14 Jahren	<b>YOUNGSTER K1</b> (11 - 17) <b>KICKBOXEN *</b> Boost	<b>YOUNGSTER</b> (11-17) <b>FREIES TRAINING</b> 60 Minuten	<b>YOUNGSTER K1</b> (11 - 17) <b>BOXEN</b> Technik 1 <b>KICKBOXEN</b> Technik 1 + 2	<b>BOXEN</b> Technik 1 <b>FREIES TRAINING</b> 60 Minuten	
18:15 Uhr		<b>K1</b> Level 1				
18:30 Uhr	<b>BOXEN</b> Technik 1 <b>THAIBOXEN</b> Technik 1	<b>BOXEN</b> Technik 1 <b>THAIBOXEN</b> Technik 1 / 90 Min.	<b>KICKBOXEN / K1 *</b> Technik 1 + 2 <b>BOXEN SPARRING</b> Technik 2-3 / 90 Min.	<b>BOXEN</b> Technik 2 <b>CLASSIC MUAY THAI</b> Pads	<b>BOXEN</b> Technik 2 / 90 Min.	
19:15 Uhr		<b>K1</b> Fortgeschritten/WK				
19:30 Uhr	<b>PRATZE BOOST *</b> 90 Minuten <b>FREIES TRAINING</b> 90 Minuten	<b>KICKBOXEN *</b> 90 Min. <b>THAIBOXEN *</b> Technik 2 / 60 Min.		<b>CLASSIC MUAY THAI</b> Technik alle <b>K1</b> Level 1 - 2		

\* ZUGANG FÜR  
**URBAN SPORTS CLUB**

[www.boxingcompanycologne.de](http://www.boxingcompanycologne.de)

