

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>FITNESS-BOXEN</b> 12:30 - 13:30 / Sami <b>BOX GYM</b>	<b>FITNESS-BOXEN</b> 09:30 - 10:30 / Gustavo <b>BLOCK A</b>	<b>FITNESS-BOXEN</b> 17:30 - 18:30 / Roman <b>BOX GYM</b>	<b>FITNESS-BOXEN</b> 12:30 - 13:30 / Gustavo <b>BLOCK A</b>	<b>FITNESS-BOXEN</b> 12:30 - 13:30 / Roman <b>BLOCK A</b>	<b>TECHNISCHES BOXEN</b> <b>F</b> 11:00 - 12:00 / Gustavo <b>BLOCK A</b>	<b>EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN</b> <b>★</b> 10:00 - 11:00 / Aironas <b>BOX GYM</b>
<b>TECHNISCHES-BOXEN</b> <b>F</b> 18:45 - 19:45 / Ayhan <b>DOCK</b>	<b>FITNESS-BOXEN</b> 17:15 - 18:15 / Shady <b>BOX GYM</b>	<b>SPARRING</b> <b>G F</b> Boxen/Kickboxen 18:45 - 20:15 In Absprache mit den Trainern Roman / Ayhan <b>DOCK</b>	<b>FITNESS-BOXEN</b> 17:30 - 18:30 / Shady <b>BOX GYM</b>	<b>FITNESS-BOXEN</b> 17:00 - 18:00 / Roman <b>CAGE</b>	<b>EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN</b> <b>★</b> 14:30 - 15:30 / Jenny G. <b>BLOCK A</b>	<b>TECHNISCHES-BOXEN</b> <b>F</b> 11:15 - 12:15 / Aironas <b>DOCK</b>
<b>EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN</b> <b>★</b> 18:45 - 19:45 / Jordan <b>STUDIO</b>	<b>EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN</b> <b>★</b> 19:15 - 20:15 / Antony <b>DOCK</b>	<b>EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN</b> <b>★</b> 19:45 - 20:45 / René <b>BOX GYM</b>	<b>TECHNISCHES BOXEN</b> <b>F</b> 19:30 - 20:30 / Sami <b>DOCK</b>	<b>EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN</b> <b>★</b> 18:30 - 19:30 / Sven <b>BLOCK A</b>		
	<b>FITNESS-BOXEN</b> 19:30 - 20:30 / Gustavo <b>BLOCK A</b>		<b>EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN</b> <b>★</b> 19:45 - 20:45 / Aironas <b>BOX GYM</b>			
	<b>TECHNISCHES BOXEN</b> <b>F</b> 18:30 - 19:30 / Zeki <b>BOX GYM</b>					
	<b>BOXEN TECHNIK &amp; SPARRING</b> <b>F</b> 19:30 - 20:30 / Zeki <b>BOX GYM</b>					

### KURSTUFEN

**Kurse ohne Kennzeichnung**  
Diese Kurse sind offen für alle.

**★ EINSTEIGER**  
Keine Voraussetzungen erforderlich.  
Einstieg jederzeit möglich.

**F FORTGESCHRITTENE**  
Vorkenntnisse sind erforderlich, Teilnahme an den Kursen nur mit vollständiger Ausrüstung möglich.  
(Kickboxen: Mundschutz, Boxhandschuhe, Schienbein- und Spannschoner, Tiefschutz)