

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FITNESS-KICKBOXEN 17:30 - 18:30 / Ayhan DOCK	TECHNISCHES KICKBOXEN 12:30 - 13:30 / Gustavo F BOX GYM	FITNESS-KICKBOXEN 12:30 - 13:30 / Sami BOX GYM	FITNESS-KICKBOXEN 09:30 - 10:30 / Gustavo BLOCK A	FITNESS-KICKBOXEN 09:30 - 10:30 / Roman BOX GYM	FITNESS-KICKBOXEN 10:00 - 11:00 / Gustavo BLOCK A	EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN ★ 10:00 - 11:00 / Aironas BOX GYM
EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN ★ 18:45 - 19:45 / Jordan STUDIO	TECHNISCHES KICKBOXEN 18:00 - 19:00 / Mathis F DOJO	FITNESS-KICKBOXEN 18:45 - 19:45 / René BOX GYM	FITNESS-KICKBOXEN 17:30 - 18:30 / Dima CAGE	TECHNISCHES KICKBOXEN 17:30 - 18:30 / Ayhan G F BLOCK A	TECHNISCHES KICKBOXEN 12:15 - 13:15 / Sami F BLOCK A	FITNESS-KICKBOXEN 12:15 - 13:15 / Dima BOX GYM
FITNESS-KICKBOXEN/THAIBOXEN 19:45 - 20:45 / Maica DOJO	FRAUEN-KICKBOXEN 18:15 - 19:15 / Jordan DOCK	SPARRING G F Boxen/Kickboxen 18:45 - 20:15 In Absprache mit den Trainern Roman / Ayhan DOCK	FITNESS-KICKBOXEN 18:30 - 19:30 / Aironas DOCK	EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN ★ 18:30 - 19:30 / Sven BLOCK A	FITNESS-KICKBOXEN 13:30 - 14:30 / Jenny G. BLOCK A	FITNESS-KICKBOXEN 12:15 - 13:15 / Dima BOX GYM
FITNESS-KICKBOXEN Kicktraining 20:00 - 21:00 / Emanuel BLOCK A	EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN ★ 19:15 - 20:15 / Antony DOCK	EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN ★ 19:45 - 20:45 / René BOX GYM	KICKBOXEN TECHNIK & SPARRING 18:30 - 19:30 / Gustavo F CAGE	KICKBOXEN TECHNIK & EINSTEIGER SPARRING G F 19:00 - 20:15 / Roman DOCK	EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN ★ 14:30 - 15:30 / Jenny G. BLOCK A	FITNESS-KICKBOXEN 12:15 - 13:15 / Dima BOX GYM
	FITNESS-KICKBOXEN 20:30 - 21:30 / Antony BOX GYM	FITNESS-KICKBOXEN/THAIBOXEN 19:45 - 20:45 / Thore BLOCK A	MMA LIGHT F 19:30 - 20:30 / Alex CAGE	FITNESS-KICKBOXEN 19:30 - 20:30 / Sven BLOCK A		
		EINSTEIGER SPARRING 20:15 - 21:15 / Sami F DOCK	TECHNISCHES BOXEN F 19:30 - 20:30 / Sami DOCK			
			EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN ★ 19:45 - 20:45 / Aironas BOX GYM			

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)