

Fight Department Kursplan ab dem 21.01.2019

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Raum 1 /	Raum 2	Raum 1 /	Raum 2	Raum 1 /	Raum 2	Raum 1 /	Raum 2	Raum 1 /	Raum 2
10:00-11:15 Uhr	Boxen (Niko)				Boxen (Niko)		Fitness Boxen (Claas)		Boxen (Niko)	
16:30-17:15 Uhr										Cardio Boxen
17:15-18:30 Uhr	Kids (Kojo)		Kids 4 Drills (Kojo)		Kids (Kojo)		Sparring 4 Kids (Kojo)		Kids (Kojo)	
17:30-18:15 Uhr				Cardio Boxen						
17:30-18:45 Uhr		Boxen (Niko)			Stahl Fit (Niko)				Stahl Fit (Niko)	
18:00-19:15 Uhr			Thal Boxen Pro (Niko)				Thal Boxen Pro (Niko)			
18:30-20:00 Uhr				Fitness Boxen (Claas)			Fitness Boxen (Claas)			
18:45-20:00 Uhr	MMA (Niko)				MMA (Niko)				Thal Boxen Anfänger (Kojo)	Boxen (Niko)
19:15-20:30 Uhr			BJJ/Grappiling (Niko)				BJJ/Grappiling (Niko)			
20:00-21:15 Uhr	Sparring				Thal Boxen Anfänger (Kojo)	Boxen (Niko)			Kämpfertraining	
	Samstag									
	Raum 1 /	Raum 2								
11:00-12:30 Uhr	Fitness Boxen (Claas)									