

# KURSPLAN

Ruhrtalstraße 67, 45239 Essen



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:00 - 8:00 KRAFTTRAINING	7:00 - 8:00 FITNESSBOXEN	7:00 - 8:00 FITNESSBOXEN	7:00 - 8:00 KRAFTTRAINING	7:00 - 8:00 PRATZEN&BOXEN	10:00 - 11:00 BAUCH&RÜCKEN	10:00 - 11:00 BOXEN-ADVANCED
					11:00 - 12:00 BOXEN-ANFÄNGER	11:00 - 12:00 BOXEN-ANFÄNGER
					12:00 - 13:00 KRAFTTRAINING	12:00 - 13:00 BAUCH&RÜCKEN
	16:00 - 17:00 KINDERTRAINING 11-16 JAHRE			16:00 - 17:00 BOXEN-ANFÄNGER		
17:00 - 18:00 IM TAKT SCHLAGEN	17:00 - 18:00 FITNESSBOXEN	17:00 - 18:00 BOXEN-ANFÄNGER	17:00 - 18:00 BOXEN-ANFÄNGER	17:00 - 18:00 BOXEN-ANFÄNGER		
18:00 - 19:00 FITNESSBOXEN	18:00 - 19:00 BOXEN-ANFÄNGER	18:00 - 19:00 BOOTCAMP	18:00 - 19:00 PRATZEN&BOXEN	18:00 - 19:00 BOXEN-ADVANCED		
19:00 - 20:00 BOOTCAMP	19:00 - 20:00 BOXEN-ANFÄNGER	19:00 - 20:00 KRAFTTRAINING	19:00 - 20:00 KRAFTTRAINING			
	20:00 - 21:00 BOXEN-ADVANCED	20:00 - 21:00 PRATZEN&BOXEN				

## Für alle Kurse gilt:

- Sei bitte pünktlich zur Kursbeginn im Raum.
- Falls du Fragen hast, steht Dir Dein Trainer gerne mit Antworten zur Verfügung.
- Mitzubringen ist ein Handtuch und geeignete Sportbekleidung (Hallenschuhe).
- In den Boxkursen ist die Teilnehmeranzahl auf 8 Personen begrenzt.
- Für alle anderen Kurse können sich maximal 10 Teilnehmer anmelden.
- Es gilt: Klasse statt Masse.