

KURSPLAN

Werdener Weg 8,
45470 Mülheim a.d. Ruhr



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 - 10:00 HYROX-TRAINING	9:00 - 10:00 FITNESSBOXEN	9:00 - 10:00 FITNESSBOXEN	9:00 - 10:00 BOOTCAMP	9:00 - 10:00 PRATZEN&BOXEN	9:00 - 10:00 TURBOKIDS 3-5 JAHRE	
					10:00 - 11:00 TURBOKIDS 6-10 JAHRE	
					11:00 - 12:00 BOXEN-ANFÄNGER	
16:00 - 17:00 KINDERTRAINING 6-10 JAHRE	16:00 - 17:00 TURBOKIDS 6-10 JAHRE	16:00 - 17:00 KINDERTRAINING 6-10 JAHRE	16:00 - 17:00 KINDERTRAINING 6-10 JAHRE	15:50 - 16:50 KINDERTRAINING 6-10 JAHRE	12:00 - 13:00 FITNESSBOXEN	
17:00 - 18:00 JUGENDLICHEN TRAINING 11-16 JAHRE	17:00 - 18:00 FUNCTIONAL TRAIN- ING TEENS 11-16 JAHRE	17:00 - 18:00 JUGENDLICHEN TRAINING 11-16 JAHRE	17:00 - 18:00 JUGENDLICHEN TRAINING 11-16 JAHRE	17:00 - 18:00 KRAFTTRAINING	13:15 - 14:45 HYROX-TRAINING	
18:00 - 19:00 BOXEN-ANFÄNGER	18:00 - 19:00 BAUCH&RÜCKEN	18:00 - 19:00 BOXEN-ANFÄNGER	18:00 - 19:00 BOXEN-ANFÄNGER	18:00 - 19:00 BAUCH-BEINE-PO		
19:00 - 20:00 BOXEN-ADVANCED	19:00 - 20:15 HYROX VORBEREITUNG	19:00 - 20:00 BOXEN-ADVANCED	19:00 - 20:00 BOOTCAMP			
20:00 - 21:00 BOOTCAMP		20:00 - 21:00 BOXEN-ANFÄNGER	20:00 - 21:30 HYROX-TRAINING			

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 14 Personen begrenzt.
- Für alle anderen Kurse können sich maximal 16 Teilnehmer anmelden.
- Es gilt: Klasse statt Masse.