

TRAININGSPLAN



DYNAMIC GYM
FITNESS & WELLNESS

THE BXNG CLUB
K E M P T E N

MONTAG

10:00 - 11:00
FITNESSBOXEN
(AB 14 JAHRE)

16:30 - 17:30
JUGEND
BOXEN
KICKBOXEN
(9 - 13 JAHRE)

17:30 - 18:30
FITNESSBOXEN
(AB 14 JAHRE)

18:30 - 19:30
THAIBOXEN
KICKBOXEN
(AB 14 JAHRE)

19:30 - 20:30
FITNESSBOXEN
(AB 14 JAHRE)

DIENSTAG

16:00 - 16:45
KINDERTRAINING
(4 - 8 JAHRE)

17:00 - 18:00
BOXEN
(AB 14 JAHRE)

18:00 - 19:30
BJJ
(AB 14 JAHRE)

19:30 - 20:30
BOXEN
(AB 14 JAHRE)

MITTWOCH

16:30 - 17:30
JUGEND
BOXEN
KICKBOXEN
(9 - 13 JAHRE)

17:30 - 18:30
FRAUENBOXEN
(AB 14 JAHRE)

18:30 - 19:30
FITNESSBOXEN
(AB 14 JAHRE)

19:30 - 20:30
THAIBOXEN
KICKBOXEN
(AB 14 JAHRE)

19:30 - 20:30
MMA
(AB 14 JAHRE)

DONNERSTAG

10:00 - 11:00
FITNESSBOXEN
(AB 14 JAHRE)

16:00 - 16:45
KINDERTRAINING
(4 - 8 JAHRE)

17:00 - 18:00
BOXEN
(AB 14 JAHRE)

18:00 - 19:30
BJJ
(AB 14 JAHRE)

19:30 - 20:30
BOXEN
(AB 14 JAHRE)

FREITAG

16:00 - 16:45
KINDERTRAINING
(4 - 8 JAHRE)

16:45 - 17:30
ZIRKELTRAINING
(AB 12 JAHRE)

17:30 - 18:30
FITNESSBOXEN
(AB 14 JAHRE)

18:30 - 19:30
THAIBOXEN
KICKBOXEN
(AB 14 JAHRE)

19:30 - 20:30
SPARRING
NACH VEREINBARUNG

SAMSTAG

08:45 - 09:45
YOGA

10:00 - 11:00
MMA
(AB 14 JAHRE)

