

Boxgymnasium Heidelberg

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 10:00 – 22:00
 Samstag, Sonntag, Feiertage 10:00 – 17:00

Während der Zeiten, zu denen keine Kurse stattfinden kann jeder auf der Matte trainieren. Sandsäcke und alle anderen Geräte können benutzt werden.

Montag		Dienstag			Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag		
17:00 – 18:00		17:00 – 18:00			17:00 – 18:00		17:00 – 18:00		17:00 – 18:00		Ab 10:00	Ab 13:00		
Kindertraining		Kindertraining			Kindertraining		Kindertraining		Kindertraining		Kurs (*)	Gemeinsam Pumpen (*)		
18:00 – 19:00	18:00 – 19:30	18:00 – 19:00			18:00 – 19:30		18:00 – 19:00		18:00 – 19:30					
Grundlagen des Kampfsports	TKB	Athletik			Boxen		Boxen		TKB	Grappling/ Ringen/ MMA				
19:30 – 20:30	19:30 – 21:00		19:00 – 20:00			19:30 – 20:30	19:30 – 21:00		19:00 – 20:00				19:30 – 20:30	
Aerobic	Grappling/ Ringen/ MMA	Boxen	Boxen			Aerobic	Sparring	MMA/ Rolling/ Open Mat	Athletik				Yoga/ Stretching	
		20:00 – 21:30					20:00 – 21:30							
		TKB	Grappling/ Ringen/ MMA	Krav Maga				TKB	Krav Maga					

TKB = MuayThai + Kickboxen / MMA = Mixed Martial Arts

Hinweise

Kindertraining : bis 12 Jahre

Kurs - Samstag : Bitte die Tafel am Ring beachten – Zeit und Programm wird für jeden Samstag individuell festgelegt

Gemeinsam Pumpen – Sonntag : Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung an der Theke. Findet erst ab 5 Teilnehmern statt.