

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	
Kids & Jugend TKB		Kids BJJ		Kids TKB		Kids BJJ		Kids TKB		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	MMA	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	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

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.