


Kursplan Boxgymnasium Heidelberg

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9 Uhr	Freies Training auf der Matte	Freies Training auf der Matte	Freies Training auf der Matte	Freies Training auf der Matte	Freies Training auf der Matte	
10 Uhr	Freies Training auf der Matte	Freies Training auf der Matte	Freies Training auf der Matte	Freies Training auf der Matte	Freies Training auf der Matte	Wettkämpfer Sparring 10:30 – 12:00
11 Uhr	Freies Training auf der Matte	Freies Training auf der Matte	Freies Training auf der Matte	Freies Training auf der Matte	Freies Training auf der Matte	
12 Uhr						Freies Training auf der Matte
13 Uhr						Freies Training auf der Matte
16:45 Uhr	Kids Training 16:45 – 17:45 4 – 6 Jahre 7 – 12 Jahre	Kids Training 16:45 – 17:45 4 – 6 Jahre 7 – 12 Jahre	Kids Training 16:45 – 17:45 4 – 6 Jahre 7 – 12 Jahre	Kids Training 16:45 – 17:45 4 – 6 Jahre 7 – 12 Jahre	Kids Training 16:45 – 17:45 (nach Absprache)	
18 Uhr	Boxen 18:00 – 19:00	Mixed Martial Arts / Brazilian Jiu – Jitsu 18:00 – 19:00	Muay Thai & Kickboxen 18:00 – 19:00	Boxen 18:00 – 19:00 Yoga 18:00 – 19:00	Wettkämpfer Training 18:00 – 19:00 (nach Absprache)	
19:15 Uhr	Muay Thai & Kickboxen 19:15 – 20:15	Frauen Kickboxen 19:15 – 20:15 Wettkämpfer Training 19:15 – 20:15	Boxen 19:15 – 20:15	Muay Thai & Kickboxen 19:15 – 20:15	Freies Training auf der Matte	
20:30 Uhr	Freies Training auf der Matte	Freies Training auf der Matte	Freies Training auf der Matte	Mixed Martial Arts / Brazilian Jiu – Jitsu 20:30 – 21:30	Freies Training auf der Matte	