

# 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 11:00
Kindertraining		Kindertraining		Kindertraining		Kindertraining		Kindertraining		Kurs (*)	Warrior Circuit
18:00 - 19:00	18:00-19:30	18:00 - 19:00		18:00-19:30	18:30 - 19:30	18:00 - 19:00		18:00 -19:30			
Grundlagen des Kampfsports	TKB	Athletik		Boxen	Kickbox - Cardio	Boxen	Frauen-TKB	TKB	Grappling / Ringen / MMA		
19:30-20:30	19:30 - 21:00		19:00 - 20:00		19:30 - 21:00		19:00 - 20:00		19:30 - 20:30		
Kickbox - Cardio	Grappling/ Ringen/ MMA	Boxen	Boxen + Boxgrundlagen	Frauen-TKB	Sparring	MMA / Rolling / Open Mat		Athletik		Yoga / Streching	
		20:00 - 21:30				20:00 - 21:30					
		TKB	Grappling/ Ringen/ MMA	Krav Maga			TKB	Krav Maga			

TKB = Muay Thai + Kickboxen / MMA = Mixen Martial Arts

### Hinweise

Kindertraining : bis einschl. 12 Jahre  
 Kurs - Samstag : Bitte die Neuigkeiten-Tafel im Eingangsbereich beachten - Zeit und Programm wird für jeden Samstag individuell festgelegt