

# Kursplan Boxclub Niederkassel e.V.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Round 1</b> 10.00-11.00 Uhr Body Workout/ Intervall und Fitnessboxen	<b>Round 5</b> 17:00-18:10 Uhr Boxen Jugend 12-15 Jahre	<b>Round 8</b> 17:00-18:00 Uhr Boxen Kids AB 6 Jahre	<b>Round 11</b> 17:00-18:15 Uhr Boxen Jugend AB 15 Jahre	<b>Round 14</b> 16:00-17:00 Uhr Boxen Kindergarten 4-6 Jahre	<b>Round 17</b> 11:00-12:00 Uhr Boxen Kids AB 6 Jahre	GESCHLOSSEN
<b>Round 2</b> 17.00 – 18.00 Uhr Boxen Kids Ab 6 Jahre	<b>Round 6</b> 18:15-19:30 Uhr Boxen Erwachsene	<b>Round 9</b> 18:15-19:30 Uhr Boxen Jugend 12-15 Jahre	<b>Round 12</b> 18:30-19:30 Uhr Body-Workout/ Intervall und Fitnessboxen	<b>Round 15</b> 17:15-18:30 Uhr Boxen Erwachsene	<b>Round 18</b> 12:15-13:30 Uhr Boxen Jugend ALLE	
<b>Round 3</b> 18.15-19.30 Uhr Boxen Jugend AB 15 Jahre	<b>Round 7</b> 19:45-21:00 Uhr Wettkampf Boxen Inkl. Sparring	<b>Round 10</b> 19:45-21:00 Uhr Boxen Erwachsene	<b>Round 13</b> 19:45-21:00 Uhr Wettkampf Boxen Inkl. Sparring	<b>Round 16</b> 18:30-19:45 Uhr Boxen Jugend ALLE	<b>Round 19</b> 13:45-15:00 Uhr Freies Training	
<b>Round 4</b> 19:45-21:00 Boxen Erwachsene						