



# Kursplan Boxclub Niederkassel e.V.

ab 02.12.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00 – 11:00 Frauen Fitnessboxen Body-Workout				10:00 – 11:00 Frauen Fitnessboxen Body-Workout	10:30 – 11:30 Kids 6-10 Jahre
17:00 – 18:00 Kids 6-10 Jahre	17:00 – 18:10 Jugend 11-14 Jahre	17:00 – 18:00 Kids 6-10 Jahre	17:00 – 18:15 Jugend 11-14 Jahre	16:00 – 17:00 Boxkindergarten	11:45 – 13:00 Jugend ALLE
18:15 – 19:30 Jugend ab 15 Jahre	18:15 – 19:30 Erwachsene	18:15 – 19:30 Jugend ab 15 Jahre	18:30 – 19:30 Frauen Fitnessboxen Body-Workout	17:30 – 18:45 Erwachsene	
19:45 – 21:00 Erwachsene	19:45 – 20:45 Frauen Fitnessboxen Body-Workout	19:45 – 21:00 Erwachsene	19:45 – 21:00 Sparring	18:45 – 20:00 Jugend ab 15 Jahre	