

KURSPLAN



Boxclub Niederkassel e.V.
Litauerstraße 194/Halle A4, 53859 Niederkassel
info@boxclub-niederkassel.de

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	06:00 - 07:00 EARLY BIRD BOXING		06:00 - 07:00 EARLY BIRD BOXING		08:00 - 09:00 OFFENE MATTE
10:00 - 11:00 FRAUEN-FITNESSBOXEN	11:00 - 13:00 ERNÄHRUNGSBERATUNG TELEFONISCH			10:00 - 11:00 FRAUEN-FITNESSBOXEN	10:30 - 11:30 BOXEN KINDER 6 - 11 JAHRE
					11:45 - 13:00 BOXEN JUGEND ALLE
16:00 - 17:00 OFFENE MATTE		16:00 - 17:00 OFFENE MATTE		16:00 - 17:00 ANFÄNGER - UND BASISTRAINING	
17:00 - 18:00 BOXEN KINDER 6-10 JAHRE	17:00 - 18:00 BOXEN JUGEND 11 - 14 JAHRE	17:00 - 18:00 BOXEN KINDER 6 - 10 JAHRE	17:00 - 18:15 BOXEN JUGEND 11 - 14 JAHRE		
18:15 - 19:30 BOXEN JUGEND AB 15 JAHREN	18:15 - 19:30 BOXEN ERWACHSENE	18:15 - 19:30 BOXEN JUGEND AB 15 JAHREN	18:30 - 19:30 FRAUEN-FITNESSBOXEN	18:15 - 19:30 BOXEN ERWACHSENE & JUGEND AB 15 JAHREN	
19:45 - 21:00 BOXEN ERWACHSENE	19:45 - 20:45 FRAUEN-FITNESSBOXEN	19:45 - 21:00 BOXEN ERWACHSENE	19:45 - 21:00 WETTKÄMPFER & SPARRING		