

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
7:00 - 7:30		07:00 - 08:00 Boxen AF			07:00 - 08:00 Kondition		
7:30 - 8:00							
8:00 - 8:30	08:00 - 09:00 Kondition	08:00 - 09:15 Boxen AF/FG			8:00 - 9:15 Boxen AF/FG		
8:30 - 9:00							
9:00 - 9:30							
9:30 - 10:00		FT			FT		
10:00 - 10:30							10:00 - 11:30 BWM E.V.
10:30 - 11:00							
11:00 - 11:30							
11:30 - 12:00							
12:00 - 12:30				12:00 - 13:30 Boxen AF/FG	12:00 - 13:00 Körperschulung	11:30 - 13:00 Boxen AF/FG	
12:30 - 13:00							
13:00 - 13:30						13:00 - 14:00 Kondition	
13:30 - 14:00					FT		
14:00 - 14:30				FT		14:00 - 15:30 Boxen AF/FG	
14:30 - 15:00							Schach- boxen
15:00 - 15:30							
15:30 - 16:00							
16:00 - 16:30	16:00 - 17:00 Bambini	16:15 - 17:15 Kinder	16:00 - 17:30 Boxen AF	16:15 - 17:30 Kinder	16:00 - 17:30 Boxen AF		
16:30 - 17:00							
17:00 - 17:30	17:00 - 18:30 Boxen AF	17:15 - 18:00 Schattenboxen	17:30 - 19:00 Boxen AF/FG	17:30 - 18:30 Kondition	17:30 - 19:00 Boxen FG		
17:30 - 18:00	Boxen FG						
18:00 - 18:30		18:00 - 19:00 Kondition					
18:30 - 19:00							
19:00 - 19:30	18:30 - 20:00 BWM E.V.	19:00 - 20:00 GRL BXN	19:00 - 20:00 Boxen AF	18:30 - 20:00 BWM E.V.	19:00 - 20:00 GRL BXN		
19:30 - 20:00							
20:00 - 20:30	20:00 - 21:30 Boxen AF/FG	20:00 - 21:30 Boxen AF	20:00 Beinarbeit	20:00 - 21:30 Boxen AF/FG	FT		
20:30 - 21:00			20:30 - 21:30 Sparring				
21:00 - 21:30							

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo: 8:00 - 9:00 Uhr/15:30 - 22:00 Uhr
 Di: 7:00 - 12:30 Uhr/15:30 - 22:00 Uhr
 Mi: 15:30 - 22:00 Uhr
 Do: 12:00 - 22:00 Uhr
 Fr: 7:00 - 22:00 Uhr
 Sa: 11:00 - 16:00 Uhr
 Sonn- und Feiertags geschlossen.

ANFÄNGER-PROBETRAINING

(nur nach telefonischer Anmeldung)
 Fon: 089 12 509 6543
 Di: 20:00 Uhr
 Mi: 19:00 Uhr
 Fr: 19:00 Uhr
 Sa: 11:30 Uhr

AF: Anfänger FG: Fortgeschrittene AF/FG: Anfänger/Fortgeschrittene GRL BXN: Frauen Box-Training Kondition: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer
 Körperschulung: Beweglichkeit, Atmung, Kraft Bambini: 5-9 Jahre Kinder: 9-13 Jahre FT: Freies Training BWM E.V.: Wettkampfttraining

