

Trainingsplan ab Sept. 2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:30						
10:00						Fitness Boxen
10:30						10:00 - 11:30
11:00						Ab 5 Anmeldungen
11:30						Lizenzierte
12:00						11:30 - 13:00
12:30			Frei Training			
13:00			12:00 - 14:00			Einsteiger
13:30						13:00 - 14:00
17:30		Lizenzierte				
18:00	Vereinstraining	17:30 - 19:00	Einsteiger		Vereinstraining	
18:30	18:00 - 19:30		18:00 - 19:00		18:00 - 19:30	
19:00		Fitness Boxen	Vereinstraining			
19:30	Einsteiger	19:00 - 20:30	19:00 - 20:30		Einsteiger	
20:00	19:30 - 20:30				19:30 - 20:30	
20:30						