

Trainingsplan

(ab 1.6.2018)

Sportschule Mach1 UG New York Str. 11 76149 Karlsruhe www.Sportschule-Mach1.de



Zeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag	Sonntag
	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3		
17:00																14-16h belegt	
17:30																	
17:45																	
18:00	BOXEN Teens	Kinder Sport-Karate 5-11 Jahre	Sport-Karate KIBO Jugend 11+	BOXEN Anfängerkurs						BOXEN Teens	Kinder Sport-Karate 5-11 Jahre	Sport-Karate KIBO Jugend 11+	NEU Nachhilfe für alle Anfänger- kurse, nur nach vorheriger Absprache!				
18:30																	
19:00	Funktionelles Training Fitnesszirkel		KICKBOXEN Level 1	BOXEN			Anfängerkurs SKYBOXEN	KICKBOXEN Level 1		Funktionelles Training Fitnesszirkel		MMA Anfängerkurs	BOXEN		Anfängerkurs KICKBOXEN		
20:00																	
20:15	SKYBOXEN Fitness Kickboxen		KICKBOXEN Level 2		MMA Fortgeschrittene		Fitness BOXEN Sandsack PUR	KICKBOXEN Level 2		SKYBOXEN Fitness Kickboxen		MMA Fortgeschrittene			KRAV MAGA Kein Mach1 Kurs! Drittanbieter		
21:00																	

RESERVIERT 15:00-20:30

Kein Mach1 Kurs!
Drittanbieter

Stockkampf
Kein Mach1 Kurs!
Drittanbieter

- MACH1 FIGHTCLUB
OFFENER SPARRING**
- BOXEN
MMA
KICKBOXEN**
- Immer am ersten
Samstag
jedes Monats
von 11h-13h**
- NICHTMITGLIEDER
vorher anmelden!!**
- Legende:**
- Anfängerkurs!** Finden NICHT Ganzjährig statt!
 - Raum 1 - Boxen
 - Raum 2 - Fitness
 - Raum 3 - Kampfsport
 - Kids & Jugend

Während der offiziellen Trainingszeiten 17:30-21h, ist KEIN Individuelles Training möglich!
Außerhalb der Trainingszeiten, NUR mit PLUS Mitgliedschaft! Fitnessbereich NUR mit PLUS Mitgliedschaft!!