

Trainingsplan (ab 1.1.2018)

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						RESERVIERT 14:30-20:30 Der große Raum ist belegt!										14-16h belegt		
17:30																	Kein Mach1 Kurs! Drittanbieter	
17:45																		
18:00	BOXEN Teens	Kinder Sport-Karate 5-11 Jahre	Sport-Karate KIBO Jugend 11+	Nachhilfe für Anfängerkurse, vorher klären!							BOXEN Teens	Kinder Sport-Karate 5-11 Jahre	Sport-Karate KIBO Jugend 11+	BOXEN + Anfängerkurs				
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	SKYBOXEN Fitness Kickboxen		KICKBOXEN Level 2		MMA Fortgeschrittene		Fitness BOXEN Sandsack PUR	KICKBOXEN Level 2		SKYBOXEN Fitness Kickboxen		MMA Fortgeschrittene						
20:30																		
21:00																		

NEU **A**

A

A

A

A

A

**FIGHTCLUB
OFFENER SPARRING**

**BOXEN
MMA
KICKBOXEN**

**immer am ersten
Samstag
des Monats um 11h**

Legende:
 Anfängerkurs!
Finden NICHT Ganzjährig statt!

Raum 1 - Boxen

Raum 2 - Fitness

Raum 3 - Kampfsport

Kids & Jugend