

Trainingsplan *Boxschule Knoch*

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:00 - 9:30	Freies Training					
9:30 - 10:00	9:30 - 11:00 Boxen					
10:00 - 10:30						
10:30 - 11:00						
11:00 - 11:30						11:00 - 13:00 Freies Training
11:30 - 12:00						
12:00 - 12:30						
12:30 - 13:00						
15:00 - 15:30					Freies Training	
15:30 - 16:00					15:30 - 17:00 Boxen	
16:00 - 16:30						
16:30 - 17:00	Freies Training	Freies Training	Freies Training	Freies Training		
17:00 - 17:30	17:00 - 18:30 Boxen	17:00 - 18:30 Boxen	17:00 - 18:30 Boxen	17:00 - 18:30 Boxen	17:00 - 18:30 Sparring	
17:30 - 18:00						
18:00 - 18:30						
18:30 - 19:00	18:30 - 20:00 Sparring	18:30 - 20:00 Boxen	18:30 - 20:00 Boxen	18:30 - 19:30 Kondition	18:30 - 20:00 Boxen	
19:00 - 19:30						
19:30 - 20:00				Freies Training		
20:00 - 20:30	20:00 - 21:30 Boxen	20:00 - 21:00 Kondition	20:00 - 21:30 Sparring	20:00 - 21:30 Boxen	20:00 - 21:30 Freies Training	
20:30 - 21:00						
21:00 - 21:30		Freies Training				

Geöffnet:

Mo 9:00 bis 11:00 & 16:30 bis 21:30 Uhr

Di bis Do 16:30 bis 21:30 Uhr

Freitag 15:00 bis 21:30 Uhr

Samstag 11:00 bis 13:00 Uhr

Sonn- und Feiertags geschlossen!

Absolute Beginners: zum Probetraining bzw. zur SchnupperStunde bitte telefonisch anmelden!

Boxschule Knoch

Flößergasse 8 /Rgb. (1. OG)

81369 München (Mittersendling)

Tel. 0163 / 265 84 14