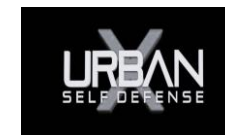




Trainingszeiten ALSTER-GYM

01. November 2023 -- E-Mail: alster-gym@t-online.de



	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
<u>Uhrzeit</u>	<u>Halle 1</u>	<u>Halle 2</u>	<u>Halle 1</u>	<u>Halle 2</u>	<u>Halle 1</u>	<u>Halle 2</u>	<u>Halle 1</u>	<u>Halle 2</u>	<u>Halle 1</u>	<u>Halle 2</u>	<u>Halle 1</u>
<u>Vor- mittag</u>											11:00-12:30h Thaiboxen Sparring
<u>15.00h</u>											<u>Halle 2</u>
<u>17.00h</u>		17:00-18:00h Jugend- Thaiboxen (6 bis 16 Jahre) Mika Philipp				17:00-18:00h Jugend- Thaiboxen (6 bis 16 Jahre) Mika Philipp				16:30-17:30h Jugend- Thaiboxen (6 bis 16 Jahre) Mika / Philipp	13:00-14:30h Boxen Viktor
<u>18.00h</u>	18:00-19:30h Kali Combat Michael			18:00-19:30h Boxen (A+F) Viktor	18:00-19:30h Aikido (Erwachsene)		18:00-19:30h Kali Combat Michael	18:00-19:30h Boxen (A+F) Viktor		17:30-19:00h Thaiboxen (ab 16 Jahre) (A+F) Juri Philipp Mika	Sonntag
<u>18.30h</u>		18:30-20:00h Thaiboxen (ab 16 Jahre) (A+F)				18:30-20:00h Thaiboxen (ab 16 Jahre) (A+F)					11:00-13:00h Medieval Combat
<u>19.30h</u>		Juri Philipp Mika	19:30-21:00h Defence Academy (A+F) Holger	19:30-21:00h Fitnessboxen Juri	19:30-21:00h Medieval Combat Vollkontakt Schwertkampf	Juri Philipp Mika		19:30-21:00h Fitnessboxen Juri		19:00-20:30h Boxen+ Kondition Viktor	18:00-19:30h Aikido (Erwachsene)
<u>20.00h</u>		20:00-21:30h Boxen (A+F) Viktor				20:00-21:30h Boxen (A+F) Viktor					
<u>21.00h</u>											

(A) Anfänger (F) Fortgeschrittene

Öffnungszeiten: 15 Min. vor dem Trainingsbeginn