



Trainingszeiten ALSTER-GYM

01. August 2020 -- 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>
Vor- mittag											11:00-12:30h Kali Combat Michael
<u>16.00h</u>		16:00-17:00h Kidsboxen (bis 10 Jahre) Carsten / Mika Julien				16:00-17:00h Kidsboxen (bis 10 Jahre) Carsten / Mika Julien				16:30-17:30h Jugend- Thaiboxen (bis 16 Jahre) Mika / Paul	<u>Halle 2</u>
<u>17.00h</u>		17:00-18:00h Jugend- Thaiboxen (bis 16 Jahre) Carsten / Mika Julien				17:00-18:00h Jugend- Thaiboxen (bis 16 Jahre) Carsten / Mika Julien				17:30-19:00h Thaiboxen (ab 16 Jahre) (A+F) Juri Alen Mika	11:00-12:30h Thaiboxen Sparring
<u>18.00h</u>	18:00-19:30h Functional Training Desirée			18:00-19:30h Boxen (A+F) Viktor				18:00-19:30h Boxen (A+F) Viktor			13:00-14:30h Boxen Viktor
<u>18.30h</u>		18:30-20:00h Thaiboxen (ab 16 Jahre) (A+F) Juri Alen Mika			18:00-19:30h Aikido (Erwachsene)	18:30-20:00h Thaiboxen (ab 16 Jahre) (A+F)					
<u>19.30h</u>	19:30-21:00h Kali Combat Michael		19:30-21:00h KEYSI (A+F) David	19:30-21:00h Fitnessboxen Juri		Juri Alen Mika	19:30-21:00h KEYSI (A+F) David	19:30-21:00h Fitnessboxen Juri	19:30-21:00h Kali Combat Michael	19:00-20:30h Boxen+ Kondition Viktor	Sonntag
<u>20.00h</u>		20:00-21:30h Boxen (A+F) Viktor			19:30-21:00h Medieval Combat Vollkontakt Schwertkampf	20:00-21:30h Boxen (A+F) Viktor					18:00-19:30h Aikido (Erwachsene)
<u>21.00h</u>											

(A) Anfänger (F) Fortgeschrittene

Öffnungszeiten: 15 Min. vor dem Trainingsbeginn