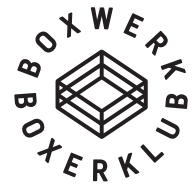


TRAININGSPLAN

Stand 04/2022 / Das Boxwerk behält sich vor, den Trainingsplan zu ändern



WERK Schwindstraße 5

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
Zirkel 8:00 – 9:00		Boxen AF 7:30 – 8:30		Boxen MS 7:30 – 8:30		Boxen AF 7:30 – 8:30		Boxen MS 8:00 – 9:00		Boxen AF 8:30 – 9:30	
		Boxen MS 8:45 – 9:45		Boxen AF 8:45 – 9:45		Boxen MS 8:45 – 9:45				BWM E.V. 1 10:00 – 11:30	
Bambini 17:00 – 18:00		Boxen MS 12:30 – 13:30				Boxen MS 12:30 – 13:30		Körperschulung 12:30 – 13:30			

WERKSHALLEN Schwindstraße 14

Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2
								Boxen MS 14:00 – 15:30		Boxen MS 11:30 – 13:00	Probetraining 11:30 – 12:30
Boxen MS 15:30 – 17:00		Boxen AF 15:30 – 17:00		Boxen MS 15:30 – 17:00	Boxen Kinder 16:00 – 17:00	KOO/BA 16:00 – 17:00		Boxen AF 15:30 – 17:00		Intervall 13:00 – 14:00	
BWM E.V. 2 17:00 – 18:30	Boxen UE30 17:00 – 18:30	Boxen FG 17:00 – 18:30	BWM E.V. 1 17:00 – 18:30	Boxen UE30 17:00 – 18:30	BWM E.V. 1 17:00 – 18:30	BWM E.V. 2 17:00 – 18:30	Boxen AF 17:00 – 18:30	Boxletik 17:00 – 18:00	Boxen UE30 17:00 – 18:30	Boxen MS 14:00 – 15:30	
Boxletik 18:30 – 19:30	BWM E.V. 1 18:30 – 20:00	Intervall 18:30 – 19:30	Boxen AF 18:30 – 20:00	Boxen MS 18:30 – 20:00	Probetraining 18:30 – 19:30	Boxen MS 18:30 – 20:00	BWM E.V. 1 18:30 – 20:00	Boxen FG 18:00 – 19:30	Probetraining 18:30 – 19:30	Boxletik 15:30 – 16:30	
Boxen AF 19:30 – 21:00	Boxen MS 20:00 – 21:30	Boxen MS 19:30 – 21:00	Boxen GRL/ Probetraining 20:00 – 21:00	Boxen AF 20:00 – 21:30	Sparring FG 19:30 – 21:00	Boxen AF 20:00 – 21:30	Intervall 20:00 – 21:00	Boxen MS 19:30 – 21:00		Boxen AF 16:30 – 18:00	Boxen GRL 17:00 – 18:00

ÖFFNUNGSZEITEN WERK:

Montag: 8:00 – 9:00/16:00 – 17:00
 Dienstag: 7:30 – 9:45/12:30 – 13:30
 Mittwoch: 7:30 – 9:45
 Donnerstag: 7:30 – 9:45/12:30 – 13:30
 Freitag: 8:00 – 9:00/12:30 – 13:30
 Samstag: 8:30 – 11:30

ÖFFNUNGSZEITEN WERKSHALLEN:

Montag - Donnerstag: 15:00 – 22:00
 Freitag: 13:00 – 22:00
 Samstag: 11:00 – 19:00

An Sonn- und Feiertagen bleibt das Boxwerk geschlossen.

PROBETRaining:

Kostenloses Probetraining für Einsteiger mit vorheriger Anmeldung per Email oder Telefon. info@boxwerk.de | 089 / 12 509 6543

Boxsportler die bereits über ausreichend Erfahrung verfügen können nach vorheriger Absprache in der jeweiligen Leistungsklasse ein Probetraining vereinbaren.

BOXEN:

AF = Anfänger
 MS = Mittelstufe
 FG = Fortgeschrittene

Kinder = Schüler (9-13 J.)
 Bambini = Kinder (6-9 J.)

GRL = Mädchen ab 14 J. / Frauen
 UE30 = Breitensport-Boxen ab 30J. (ab MS)
 KOO/BA = Koordination/Beinarbeit (ab AF)
 BWM E.V. = Wettkämpfer (1. und 2. Mannschaft)

Kraft-/Fitnessbereich für Freies Training im UG Werkshallen zu den jeweiligen Öffnungszeiten. Außerhalb des Gruppentrainings bzw. bei ausreichender Kapazität ist freies Boxtraining in Halle 1/2 möglich (Kein selbstständiges Sparring).

ATHLETIK:

KS = Körperschulung
 Boxletik = kontaktloses Fitness-Boxen
 Zirkel = Stationstraining
 Intervall = Intensives Intervalltraining

Alle Athletik-Einheiten ab AF geeignet.

