

# Trainingszeiten Sportzentrum Hück

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						Free Workout	Privat Training
10:00 - 10:30	10:00 - 11:00 R2 Krav Maga		10:00 - 11:00 R2 Krav Maga				
10:30 - 11:00	11:00 - 11:45 R2 Funktionale Fitness		11:00 - 11:45 R2 Funktionale Fitness				
11:00 - 11:30							
11:30 - 12:00							
12:00 - 12:30							
12:30 - 13:00							
13:00 - 13:30							
13:30 - 14:00							
14:00 - 14:30							
14:30 - 15:00							
15:00 - 15:30							
15:30 - 16:00							
16:30 - 17:00							
17:00 - 17:30							
17:30 - 18:00		17.45 - 19.00 R1 Muay Thai Anfängertraining (Technik)					
18:00 - 18:30			18:00 - 19:30 R1 Muay Thai Anf.+ Fortg. (Kondition und Pratzen)		17:45 - 19:00 R1 Boxen	17.45 - 19.00 R1 Muay Thai Anfängertraining (Technik)	18:00 - 21:00 R1 Muay Thai Fight Club
18:30 - 19:00		18:30 - 20:30 R1 Boxen					Freies Training / Sparring
19:00 - 19:30	19:00 - 20:00 R2 Krav Maga	19:00 - 21:00 R1 Muay Thai	19:00 - 20:00 R2 Krav Maga	19:00 - 20:00 R2 Krav Maga	18:30 - 20:30 R1 Boxen	19:00 - 21:00 R1 Muay Thai	An Jedem, letzten Samstag im Monat!
19:30 - 20:00	20:15 - 21:00 R2 Funkt. Fitness	Fortgeschrittene (Technik, Sandsack und Pratzen)	20:15 - 21:00 R2 Funkt. Fitness	20:15 - 21:00 R2 Funkt. Fitness		Fortgeschrittene (Technik und Sparring)	(Wechsele Musik mit DJ Isi)
20:00 - 20:30							
20:30 - 21:00							
21:00 - 21:30							
21:30 - 22:00							

R1= Raum 1  
Boxhalle 1.OG

R2 = Raum 2  
Fitnessbereich 2.OG

Sa & So ist die Boxhalle geschlossen - alle Trainings nur nach Absprache!