



Trainingszeiten ALSTER-GYM

01. September 2017 -- Tel.: 04193-9663920



	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		09:30-10:45h Boxen Michael Viktor				09:30-10:45h Boxen Michael Viktor					11:00-12:30h Kali Combat Michael
<u>16.00h</u>	16:00-17:00h Aikido SVHU (Kinder / Jugend)	16:00-17:00h Kidsboxen (bis 10 Jahre) Dominik / Mika			16:00-17:00h Rückenfit Desireé	16:00-17:00h Kidsboxen (bis 10 Jahre) Dominik / Mika			16:45-17:45h Aikido SVHU (Kinder / Jugend)		
<u>17.00h</u>	17:00-18:00h Aikido SVHU (Kinder / Jugend)	17:00-18:00h Jugend- Thaiboxen (bis 16 Jahre) Dominik /Mika			17:00-18:00h Functional Training Desireé	17:00-18:00h Jugend- Thaiboxen (bis 16 Jahre) Dominik / Mika			17:30-19:00h Thaiboxen (ab 16 Jahre) (A+F) Lars		Halle 2
<u>18.00h</u>	18:00-19:30h Shamanic Mental (Fight) Silvia		18:30-20:00h KEYSI (A+F) Giuseppe	18:00-19:30h Boxen (A+F) Viktor			18:00-19:30h Boxen (A+F) Viktor	17:45-18:45h Aikido SVHU (Kinder / Jugend)			15:30-17:00h Boxen Viktor
<u>18.30h</u>		18:30-20:00h Thaiboxen (ab 16 Jahre) (A+F) Juri Lars			18:30-20:00h Medieval Combat Vollkontakt Schwertkampf Manuel Ab 19.07.2017	18:30-20:00h Thaiboxen (ab 16 Jahre) (A+F) Juri Lars					
<u>19.30h</u>	19:30-21:00h Kali Combat Michael			19:30-21:00 Fitnessboxen Boris	20:00-21:30h Aikido SVHU (Erwachsene)	20:00-21:30h Boxen (A+F) Viktor		19:30-21:00 Fitnessboxen Boris 19:30-21:00 Shamanic Mental (Fight) Silvia	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									18:00-19:30h Aikido SVHU (Erwachsene)
<u>21.00h</u>											

(A) Anfänger (F) Fortgeschrittene

Öffnungszeiten: 15 Min. vor dem Trainingsbeginn