



Trainingszeiten ALSTER-GYM

01.Januar 2018 -- 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) Juri Alen | | <u>Halle 2</u> |
| <u>18.00h</u> | 18:00-19:30h Shamanic Mental (Fight) Silvia | | 19:30-21:00h 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 Alen | | | 18:30-20:00h Medieval Combat Vollkontakt Schwertkampf Manuel Ab 19.07.2017 | 18:30-20:00h Thaiboxen (ab 16 Jahre) (A+F) Juri Alen | | | | | |
| <u>19.30h</u> | 19:30-21:00h Kali Combat Michael | | | 19:30-21:00 Fitnessboxen Dirk | 20:00-21:30h Aikido SVHU (Erwachsene) | 20:00-21:30h Boxen (A+F) Viktor | | 19:30-21:00 Fitnessboxen Dirk 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