

Trainingsplan



ArnoldBoxfit
 Hertnerstrasse 9a
 4133 Pratteln
 ✉ office@arnoldboxfit.ch
 ☎ 061 599 80 80

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	ab 1.1.2023
					10:00-14:00 freies Training	Geschlossen am: Fr-Mo 7. – 10.4.23 Ostern Do 18.5.23 Auffahrtstag Mo 29.5.23 Pfingstmontag Do 8.6.23 Fronleichnam Di 1.8.23 Nationalfeiertag Mo-Fr 25. – 29.12.23 Weihnachtspause (freies Training möglich und BOXFIT gemäss online Trainingsplan)
12:15-13:15 BOXFIT Ausdauer & Kraft		12:15-13:15 BOXFIT Ausdauer & Kraft		12:15-13:15 BOXFIT Ausdauer & Kraft		
						Schulferien (kein Training für Kinder und Jugend)
18:30-19:45 Frauentraining	18:00-19:00 Jugendboxen	18:00-19:00 Kinderboxen	18:00-19:00 Jugendboxen			
19:45-21:00 Boxen & Sparring	19:15-20:45 BOXFIT Ausdauer & Kraft	19:15-20:45 Boxen & Sparring	19:15-20:45 BOXFIT Ausdauer & Kraft	19:15-20:45 BOXFIT Ausdauer & Kraft		Sportferien 18.2. – 6.3.23 Frühlingsferien 1.4. – 17.4.23 Sommerferien 1.7. – 14.8.23 Herbstferien 30.9. – 16.10.23 Weihnachtsferien 23.12.23 – 8.1.24

Regeln:

- Für lizenzierte Boxer, welche Wettkämpfe bestreiten, ist das Training am Montag- und Mittwochabend Pflicht.
- Sparring muss durch einen ausgebildeten Wettkampftainer oder Arnold überwacht werden. Sparring nur mit Kopfschutz!

Einlass:

Erwachsene (M&F)

Damen exklusiv

Kinder 9-12 Jahre

Jugend 13-16 Jahre

Anmeldung/Anfragen für Gruppen- und Personal-Training per Email an: office@arnoldboxfit.ch