

# Trainingsplan



ArnoldBoxfit  
 Hertnerstrasse 9a  
 4133 Pratteln  
 ✉ [office@arnoldboxfit.ch](mailto:office@arnoldboxfit.ch)  
 ☎ 061 599 80 80

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	ab 1.1.2024
					10:00-14:00 freies Training	<b>Geschlossen am:</b> Fr 29.3. - Mo 1.4.2024 Ostern Mi 01.05.2024 Tag der Arbeit Do 09.05.2024 Auffahrtstag Fr 10.05.2024 Brückentag Mo 20.05.2024 Pfingstmontag Do 30.05.2024 Fronleichnam Do 1.8.2024 Nationalfeiertag Sa 23. - Sa 30.12.2023 Weihnachtsferien (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		
18:00-19:00 Frauentraining	18:00-19:00 Jugendboxen	18:00-19:00 Kinderboxen	18:00-19:00 Jugendboxen			<b>Schulferien</b> (kein Training für Kinder und Jugend)
19:15-20:45 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		<b>Sportferien</b> 10. - 25.02.2024 <b>Frühlingsferien</b> 23.03. - 07.04.2024 <b>Sommerferien</b> 06.07. - 11.08.2024 <b>Herbstferien</b> 28.09. - 20.10.2024 <b>Weihnachtsferien</b> 21.12.2024 – 05.01.2025

## Regeln:

- Für lizenzierte Boxer, welche Wettkämpfe bestreiten, ist das Training am Montag- und Mittwochabend Pflicht.
- Sparring muss durch einen ausgebildeten Wettkampfrainer 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](mailto:office@arnoldboxfit.ch)