

## Trainingsplan Pfingsten 2026

Start	Montag, 25.05.2026	Dienstag, 26.05.2026	Mittwoch, 27.05.2026	Donnerstag, 28.05.2026	Freitag, 29.05.2026	Samstag, 30.05.2026	Sonntag, 31.05.2026
07:00		Frühlaufsteher fällt aus		Frühlaufsteher fällt aus			
07:30							
08:00							
08:30							
09:00						Technik Sparring Folgeschritten Andi	Freies Training Miax
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	Kickboxer Jugend Georgi	Jugend fällt aus	Kickboxer Jugend Georgi	Jugend fällt aus	Jugend fällt aus		Folgeschritten Toni
17:00							
17:30							
18:00	Boxspezifische Kraft-Ausdauer ab 15 Jahren fällt aus Ilja	Algemeines Boxtraining ab 15 Jahren fällt aus Ilja	Yoga Markus	Mastersboxer Folgenschritten fällt aus	Algemeines Boxtraining fällt aus		
18:15							
18:30			Sparring Michi				
19:00			Rene				
19:30			Anfänger fällt aus	Boxspezifisches Zirkel Roman	Folgenschritten Toni		
20:00	Algemeines Boxtraining ab 15 Jahren fällt aus	Freies Training Roman					
20:30							
21:00							
21:30							

Start	Montag, 01.06.2026	Dienstag, 02.06.2026	Mittwoch, 03.06.2026	Donnerstag, 04.06.2026	Freitag, 05.06.2026	Samstag, 06.06.2026	Sonntag, 07.06.2026
07:00		Frühlaufsteher Matthias		Frühlaufsteher fällt aus			
07:30							
08:00							
08:30							
09:00							
09:30							
10:00							
10:30				Boxspezifisches Zirkel Roman		Technik Sparring Folgenschritten Andi	Freies Training Miax
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	Kickboxer Jugend Georgi	Jugend fällt aus	Kickboxer Jugend Georgi	Jugend fällt aus	Jugend fällt aus		Folgenschritten Toni
16:30							
17:00			Yoga Markus	Mastersboxer Folgenschritten Andi	Algemeines Boxtraining fällt aus		
17:30	Schnuppertraining Matthias	Algemeines Boxtraining ab 15 Jahren fällt aus	Sparring fällt aus				
18:00							
18:15							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00	Algemeines Boxtraining ab 15 Jahren fällt aus	Freies Training Roman	Anfänger fällt aus		Folgenschritten Toni		
20:30							
21:00							
21:30							