

Trainingsprogramm Sommerferien 24

27.7	Samstag	11:30-13:00	Jugendwettkampftraining	Nur auf Einladung des Trainers!	Deni
		13:00-15:00	Wettkampftraining	Nur auf Einladung des Trainers!	Deni
28.7	Sonntag	10:30-12:30	Freies Training	Fortgeschrittene	Mäx
		15:30-17:15	Allgemeines Training	Fortgeschrittene	Toni
29.7	Montag	18:00-19:00	Schnupperstunde	Schnuppern ab 18+Anfänger	Matthias
		19:00-20:00	Techniktraining	Anfänger	Matthias
30.7	Dienstag	7:00-8:00	Frühaufstehertraining	Alle	Matthias
		20:00-22:00	Allgemeines Training	Anfänger	Julia
31.7	Mittwoch	17:30-18:30	Yoga für Boxer	Alle	Markus
		18:30-20:00	Sparring	Anfänger+Fortgeschrittene	Michi
		20:00-22:00	Techniktraining	Anfänger+Fortgeschrittene	Marko
2.8	Freitag	20:00-22:00	Allgemeines Training	Fortgeschrittene	Toni
4.8	Sonntag	10:30-12:30	Freies Training	Fortgeschrittene	Mäx
		15:30-17:15	Allgemeines Training	Fortgeschrittene	Toni
5.8	Montag	18:00-19:00	Schnupperstunde	Schnuppern ab 18+Anfänger	Matthias
		19:00-20:00	Techniktraining	Anfänger	Matthias
6.8	Dienstag	7:00-8:00	Frühaufstehertraining	Alle	Matthias
		20:00-22:00	Allgemeines Training	Anfänger	Julia
7.8	Mittwoch	17:30-18:30	Yoga für Boxer	Alle	Rebecca
		18:30-20:00	Sparring	Anfänger+Fortgeschrittene	Michi
9.8	Freitag	18:00-20:00	Sparring	Wettkämpfer+Fortgeschrittene	Rainer
		20:00-22:00	Allgemeines Training	Fortgeschrittene	Toni
10.8	Samstag	10:00-15:00	Aufbau Sommerfest	Alle, die mithelfen wollen	Olli
		15:00-17:00	Sommersparringsturnier	Interessierte und Motivierte	Olli
		17:00-23:00	Sommerfest Boxabteilung	Alle, die feiern wollen	Olli
11.8	Sonntag	10:30-12:30	Freies Training	Fortgeschrittene	Mäx
		15:30-17:15	Allgemeines Training	Fortgeschrittene	Toni
13.8	Dienstag	20:00-22:00	Allgemeines Training	Anfänger	Julia
14.8	Mittwoch	17:30-18:30	Yoga für Boxer	Alle	Rebecca
		18:30-20:00	Sparring	Anfänger+Fortgeschrittene	Michi
16.8	Freitag	18:00-20:00	Sparring	Wettkämpfer+Fortgeschrittene	Rainer
18.8	Sonntag	10:30-12:30	Freies Training	Fortgeschrittene	Mäx
19.8	Montag	20:00-22:00	Techniktraining	Fortgeschrittene	Amir
20.8	Dienstag	20:00-22:00	Allgemeines Training	Anfänger	Julia
21.8	Mittwoch	17:30-18:30	Yoga für Boxer	Alle	Markus
		18:30-20:00	Sparring	Anfänger+Fortgeschrittene	Michi
24.8	Samstag	9:00-11:00	Sparring	Anfänger	Amir
25.8	Sonntag	10:30-12:30	Freies Training	Fortgeschrittene	Mäx
		15:30-17:15	Allgemeines Training	Fortgeschrittene	Toni

26.8	Montag	18:00-19:00	Schnupperstunde	Schnuppern ab 18+Anfänger	Matthias
		19:00-20:00	Techniktraining	Anfänger	Matthias
		20:00-22:00	Techniktraining	Fortgeschrittene	Amir
27.8	Dienstag	7:00-8:00	Frühaufstehertraining	Alle	Matthias
		20:00-22:00	Allgemeines Training	Anfänger	Julia
28.8	Mittwoch	17:30-18:30	Yoga für Boxer	Alle	Markus
		18:30-20:00	Sparring	Anfänger+Fortgeschrittene	Michi
30.8	Freitag	20:00-22:00	Allgemeines Training	Fortgeschrittene	Toni
31.8	Samstag	9:00-11:00	Sparring	Anfänger	Amir
1.9	Sonntag	10:30-12:30	Freies Training	Fortgeschrittene	Mäx
		15:30-17:15	Allgemeines Training	Fortgeschrittene	Toni
2.9	Montag	18:00-19:00	Schnupperstunde	Schnuppern ab 18+Anfänger	Matthias
		19:00-20:00	Techniktraining	Anfänger	Matthias
		20:00-22:00	Techniktraining	Fortgeschrittene	Amir
3.9	Dienstag	7:00-8:00	Frühaufstehertraining	Alle	Matthias
		16:30-18:00	Jugendtraining	Schnuppern+Jugend 12-17 Jahre	Deni
		18:00-20:00	Sparring	Wettkämpfer+Fortgeschrittene	Deni
		20:00-22:00	Allgemeines Training	Anfänger	Julia
4.9	Mittwoch	17:30-18:30	Yoga für Boxer	Alle	Markus
5.9	Donnerstag	16:30-18:00	Jugendtraining	Jugend 12-17 Jahre	Deni
		18:00-20:00	Techniktraining	Anfänger+Fortgeschrittene	Deni
		20:00-21:30	Techniktraining	Fortgeschrittene	Lea
		21:30-22:00	Faszientraining	Alle	Lea
6.9	Freitag	20:00-22:00	Allgemeines Training	Fortgeschrittene	Toni
7.9	Samstag	9:00-11:00	Sparring	Anfänger	Amir
		11:30-13:00	Jugendwettkampftraining	Nur auf Einladung des Trainers!	Deni
		13:00-15:00	Wettkampftraining	Nur auf Einladung des Trainers!	Deni
8.9	Sonntag	10:30-12:30	Freies Training	Fortgeschrittene	Mäx
		15:30-17:15	Allgemeines Training	Fortgeschrittene	Toni
9.9	Montag	18:00-19:00	Schnupperstunde	Schnuppern ab 18+Anfänger	Matthias
		19:00-20:00	Techniktraining	Anfänger	Matthias
		20:00-22:00	Techniktraining	Fortgeschrittene	Amir
10.9	Dienstag	7:00-8:00	Frühaufstehertraining	Alle	Matthias
		12:00-22:00	Externe Veranstaltung	Nur auf Einladung!	

Ab Mittwoch, 11.9. gilt wieder der reguläre Trainingsplan.

Schöne Sommerferien und vielleicht bis zum Sommerfest am 10.8.
Olli Sawitzki

Info zu spät mitbekommen?

Newsletter der Boxabteilung abonnieren:

<http://www.newsletter.mtv-sport.de/>