

TRAININGSPLAN

MONTAG

07:00 - 08:30

Trainer: Udo

Anfänger &
Fortgeschrittene

**BEFORE WORK
FITNESS-BOXEN**

Boxstudio Berlin
Spichernstrasse 10

17:00 - 19:00

Trainer: Udo

Wettkämpfer &
Fortgeschrittene

**WETTKAMPF-
BOXEN**

Boxstudio Berlin
Spichernstrasse 10

19:00 - 21:00

Trainer: Norbert

Anfänger &
Fortgeschrittene

**FITNESS-BOXEN
POWER-BOXEN**

Joan-Miró-Grundschule
Bleibtreustrasse 43

DIENSTAG

17:00 - 19:00

Trainer: Udo+Fahri

Wettkämpfer &
Fortgeschrittene

**PARTNERARBEIT
TECHNIKTRAINING**

Boxstudio Berlin
Spichernstrasse 10

19:00 - 21:00

Trainer: Udo

Anfänger &
Fortgeschrittene

**PARTNERARBEIT
TECHNIKTRAINING**

Boxstudio Berlin
Spichernstrasse 10

MITTWOCH

07:00 - 08:30

Trainer: Udo

Anfänger &
Fortgeschrittene

**BEFORE WORK
FITNESS-BOXEN**

Boxstudio Berlin
Spichernstrasse 10

17:00 - 19:00

Trainer: Udo+Fahri

Wettkämpfer &
Fortgeschrittene

**WETTKAMPFBOXEN
SPARRING**

Boxstudio Berlin
Spichernstrasse 10

DONNERSTAG

17:00 - 19:00

Trainer: Udo+Fahri

Wettkämpfer &
Fortgeschrittene

**WETTKAMPF-
BOXEN**

Boxstudio Berlin
Spichernstrasse 10

19:00 - 21:00

Trainer: Udo

Anfänger &
Fortgeschrittene

**KRAFTZIRKEL-
TRAINING**

Boxstudio Berlin
Spichernstrasse 10

FREITAG

07:00 - 08:30

Trainer: Udo

Anfänger &
Fortgeschrittene

**BEFORE WORK
FITNESS-BOXEN**

Boxstudio Berlin
Spichernstrasse 10

19:00 - 21:00

Trainer: Udo+Fahri

Anfänger &
Fortgeschrittene

**FITNESS-BOXEN
PARTNERARBEIT**

Joan-Miró-Grundschule
Bleibtreustrasse 43

SAMSTAG

10:00 - 12:00

Trainer: Udo

Anfänger &
Fortgeschrittene

**KRAFTTRAINING
POWER-BOXEN**

Boxstudio Berlin
Spichernstrasse 10