

# No Limit Boxing Trainingsplan

- \* Kindertraining 8 – 12 Jahre
- \*\* Anfänger & Fortgeschrittene
- \*\*\* Wettkampftraining Profis



## Öffnungszeiten

Mo bis Fr: 08:00 – 22:00  
 Sa + So: 10:00 – 18:00  
[www.nolimitboxing.de](http://www.nolimitboxing.de)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					11:00 – 12:00 Zirkel ** ***	Freies- Training
17:00 – 18:00 *		17:00 – 18:00 Sparring day *		17:00 – 18:00 *		
18:00 – 19:00 **	18:00 – 19:00 **	18:00 – 19:00 Sparring day **	18:00 – 19:00 **	18:00 – 19:00 **		
19:00 – 20:00 **	19:00 – 20:00 **	19:00 – 20:00 Sparring day ***	19:00 – 20:00 **	19:00 – 20:00 **		
20:00 – 21:00 ***	20:00 – 21:00 ***		20:00 – 21:00 ***	20:00 – 21:00 ***		