

5 ROUNDS LADENBURG

MITTWOCH

FREITAG

18:00

BOXEN

18:00-19:30

BOXEN 18:00-19:30

TECHNIK + TAKTIK + ZIRKEL

K1

18:00-19:30

K1 18:00-19:30

TECHNIK + TAKTIK +
PADWORK/ZIRKEL

19:00

K1

19:30-21:00

K1 19:30-21:00

TECHNIK + TAKTIK +
KONDITION + SPARRING

BOXEN

19:30-21:00

BOXEN 19:30-21:00

TECHNIK + TAKTIK +
KONDITION + SPARRING

20:00

21:00