

# 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