**Belegungsplan Sportbox (Stand 25.09.2020)**

| **Montag** | |
|---|---|
| 08:15 - 09:15 | PK01 Functional Training / großer Raum Sportbox oben |
| 08:45 - 09:45 | Beckenboden / Sportbox Raum EG/ Trainerin: Anni Failer |
| 10:15 - 11:15 | Body Balance / Sportbox großer Raum oben / Trainerin: Yvonne Gold |
| 18:30-19:45 | Boxen / Jugend 1 / Sportbox Raum EG |
| 18:30 - 19:30 | Step Aerobic / Sportbox großer Raum oben |
| 19:00 - 20:30 | Hanbo-Jutsu (Stützpunkttraining) / Waffentraining / Sportbox kleiner Raum OG |
| 20:00-21:15 | Boxen / Jugend 2 / Sportbox Raum EG |

| **Dienstag** | |
|---|---|
| 09:00 - 10:00 | Pilates / Sportbox großer Raum oben / Trainerin: Yvonne Gold |
| 17:00 - 17:45 | Flexi Bar / Sportbox großer Raum oben / Trainerin: Christa Schmidt |
| 17:30-18:30 | Boxen / Kinder 3 / Sportbox EG |
| 18:30 - 20:00 | Ju-Jutsu Erwachsene / Sportbox / großer Raum OG |
| 19:00-20:15 | Boxen / Frauen Ü30 / Sportbox EG |
| 20:30-21:45 | Boxen / Jugend 3 (nach Bedarf) |
| 16:30-17:30 | Boxen / Kinder 1 / Sportbox Raum EG |
| 17:45-18:45 | Boxen / Kinder 2 / Sportbox Raum EG |
| 19:00-20:15 | Boxen / Jugen 1 / Sportbox Raum EG |
| 20:30-21:45 | Boxen / Jugend 2 / Sportbox Raum EG |

**Mittwoch**

| | |
|---|---|
| 16:30 - 17:30 | Boxen / Kinder 1 / Sportbox Raum EG |
| 17:45 - 18:45 | Boxen / Kinder 2 / Sportbox Raum EG |
| 19:00 - 20:15 | Boxen / Jugend 1 / Sportbox Raum EG |
| 20:30 - 21:45 | Boxen / Jugend 2 / Sportbox Raum EG |

| **Donnerstag** | |
|---|---|
| 10:00 - 11:00 | Step Aerobic / Sportbox großer Raum oben / Trainerin: Carolin Buchberger |
| 17:00 - 18:15 | Ju-Jutsu Kinder / Sportbox / großer Raum OG |
| 17:30 - 18:30 | PK03 Fit und gesund - das Gesundheitsworkout / kleiner Raum OG (Kursstart 29.10.2020) |
| 17:30 - 18:30 | Boxen Kinder/ TSV Sportbox Raum EG |
| 18:30 - 19:30 | Karate Erwachsene/ TSV Sportbox Raum 2/ Herman Oswald, Jürgen Pettinger, Daniel Höger |
| 18:45 - 20:15 | Ju-Jutsu Erwachsene / Sportbox / großer Raum OG |
| 19:00 - 20:00 | Boxen Frauen Ü30 / Sportbox Raum EG |
| 20:30-21:45 | Boxen / Jugend 3 / Sportbox Raum EG |
| | |
| **Freitag** | |
| 09:00 - 10:00 | Pilates / Sportbox großer Raum oben / Trainerin: Yvonne Gold |
| 17:00 - 18:00 | PK02 Bewegen statt schonen! |
| 17:30 - 18:30 | Boxen / Kinder 3 / Sportbox Raum EG |
| 19:45 - 20:45 | Tai Chi / Sportbox großer und kleiner Raum oben / Übungsleiter: Hermann Oswald und Daniel Höger |
| 16:30-17:30 | Boxen / Kinder 1 / Sportbox Raum EG |
| 17:45-18:45 | Boxen / Kinder 2 / Sportbox Raum EG |
| 19:00-20:15 | Boxen / Jugend (Nur Aktive) / Sportbox Raum EG |