



BFA-Trainingsplan 2026

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsraum 1 09:00-10:00		Frauen Boxfit 09:00-10:00		Frauen Boxfit 09:00-10:00		Frauen Functional Training 09:00-10:00	
09:30-10:30	Senioren-Kurs 09:30-10:30		Box Fitness 09:30-10:30		Senioren-Kurs 09:30-10:30		Functional Training 09:30-10:30
10:00-11:00	Box Fitness 10:30-11:30		Senioren-Kurs 10:30-11:30		Box Fitness 10:30-11:30	Frauen Boxfit 10:00-11:00	
10:30-11:30		Selbstverteidigung 10:30-11:30		Functional Training 10:30-11:30			Selbstverteidigung 10:30-11:30
11:30-12:30						Functional Training 11:30-12:30	Box Fitness 11:30-12:30
12:30-13:30						Selbstverteidigung 12:30-13:30	Technik- & Sparringtraining 12:30-13:30
13:30-14:30						Box Fitness 13:30-14:30	
16:00-17:00	Kinder Training (5-11) 16:00-17:00		Kinder Training (5-11)16:00-17:00		Kinder Training (5-11)16:00-17:00		
17:15-18:15	Jugend Training (12-16)17:15-18:15		Jugend Training (12-16)17:15-18:15		Jugend Training (12-16)17:15-18:15		
17:30-18:30		Frauen Functional Training 17:30-18:30		Frauen Functional Training 17:30-18:30			
18:30-19:30	Box Fitness 18:30-19:30	Frauen Boxfit 18:30-19:30	Boxen für Erwachsene 18:30-20:00	Frauen Boxfit 18:30-19:30	Box Fitness 18:30-19:30		
19:30-21:00	Boxen für Erwachsene 19:30-21:00		Box Fitness 20:00-21:00		Boxen für Erwachsene 19:30-21:00		
20:00-21:00		Functional Training 20:00-21:00		Selbstverteidigung 20:00-21:00			

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsraum 2		Freies Training 10:30-16:30		Freies Training 10:30-16:30		Freies Training 12:30-14:30	
	Freies Training 11:30-18:30	Frauen Freies Training 18:30-19:30	Freies Training 10:30-20:00	Frauen Freies Training 18:30-19:30	Freies Training 11:30-18:30		Freies Training 10:30-13:30