TRAININGSZEITEN

BOXOUT INNSBRUCK / WOCHENÜBERSICHT

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
VORMITTAG	07:00-08:10 Boxout Box & Fit	07:45-08:55 JACKPOT FIT Functional Training	07:45-08:55 Boxout Box & Fit	Kein Training	09:00-10:10 Boxout Box & Fit 10:30-12:15 Sparring
NACHMITTAG & ABEND					
16:00-17:00 Verein Kinder · 8-13 Jahre		16:00-17:00 Verein Kinder 8-13 Jahre			
17:10-18:30 Verein Jugend · 14-18 Jahre		17:10-18:30 Verein Jugend 14-18 Jahre	16:45-18:00 Boxout female		
18:45-19:55 Boxout Box & Fit	18:15-19:25 Boxout Box & Fit	18:30-19:30 Freies Training	18:15-19:25 Boxout Box & Fit		
20:00-21:30 Freies Training 20:00-21:30 Boxen Reithmann	19:45-21:10 Verein Wettkampf Erwachsene	19:40-20:50 Boxout Box & Fit	19:45-21:10 Verein Wettkampf Erwachsene		

TRAININGSARTEN

- **Boxout Box & Fit**
  Boxtraining nach Wunsch mit oder ohne Kontakt
- **Freies Training**
  Freies Training nach Freigabe durch Trainer:innen
- **Wettkampf Erwachsene**
  Wettkampfnahes Training mit Kontakt
- **Kinder & Jugend**
  Vereinstraining für Kinder und Jugendliche
- **Female**
  FLINTA
- **Jackpot Fit**
  Functional/Fitness ohne Boxen
- **Boxen Reithmann**
  Training im Reithmanngymnasium (nicht im Boxout)
  Kein Training in den Schulferien.
- **Sparring**
  Nur nach Rücksprache mit Trainer:innen
  Standort variabel: MS Reichenau / Boxout Innsbruck

www.boxout.at
+43 699/18144826 · info@boxout.at
Eduard-Bodem-Gasse 6 · 6020 Innsbruck