Kampfsportplan

Gültig bis Ende Juni 2020

In den Ferien findet für Kinder kein Training statt, ausser in den Sommerferien nach Absprache!

MONTAG

16:00	60 Min.	KICKBOXEN KIDS (6-10 Jahre)
17:00	60 Min.	KICKBOXEN KIDS (11-14 Jahre)
18:30	90 Min.	KICKBOXEN

DIENSTAG

17:00	60 Min.	BOXEN KIDS (Ab 7-14 Jahre)
18:30	90 Min.	SAMBO COMBAT / MMA
20:00	90 Min.	BOXEN

MITTWOCH

06:30	60 Min.	KICKBOXEN
16:00	60 Min.	KICKBOXEN KIDS (6-10 Jahre)
17:00	60 Min.	KICKBOXEN KIDS (11-14 Jahre)
20:00	90 Min.	KICKBOXEN

DONNERSTAG

17:00	60 Min.	BOXEN KIDS (Ab 7-14 Jahre)
20:00	90 Min.	BOXEN

FREITAG

06:30	60 Min.	KICKBOXEN
16:00	60 Min.	KICKBOXEN KIDS (6-10 Jahre)
17:00	60 Min.	KICKBOXEN KIDS (11-14 Jahre)
18:30	90 Min.	KICKBOXEN
20:00	60 Min.	SAMBO COMBAT / MMA

PERSONAL TRAINING NACH ABSPRACHE

OPEN BOX: Während der Öffnungszeiten kann in den Gruppenräumen trainiert werden, sofern keine „Kurse oder Personal Training“ stattfinden

SAUNAPROGRAMM (MONTAG IST RUHETAG)

DIENSTAG

17:00-22:30 UHR

Mit fruchtigen Aufgüssen
Finnische Sauna 85 °

18:00 / 20:15 UHR
Ein heißer, intensiver Aufguss (nach Wahl) + Obstplatte
Dampfsauna 45 ° (Eukalypthus)

MITTWOCH

16:00-22:00 UHR
DAMENTAG
Finnische Sauna 85°

19:15 UHR
Aufguss über 2 Runden, anschließend reichen wir Ihnen Menthol-Bonbons
Dampfsauna 45°

DONNERSTAG

09:00-12:00 UHR UND 16:00-22:30 UHR

Finnische Sauna 70°- 80°

10:00 UHR / 19:00 UHR
Eukalypthusaufguss zur Entspannung 70-80 Grad. 10 Min. vor dem Aufguss wird die Sauna durchgelüftet.
Dampfsauna 45°

FREITAG

16:00-23:30 UHR
FEIERABEND - BANJA
(lange Saunanacht mit tollen Aufgüssen)
Banja 100°

18:00 UHR, 20:15 UHR UND 22:00 UHR
Aufguss über 2 Runden, Birkenzweig zur Durchblutung zum Schluss reichen wir Ihnen EIS
Dampfsauna 45°

SAMSTAG

09:00-NACH ABSPRACHE

Miete Deine Sauna für ein paar Stunden o. den ganzen Tag!!!

z.b. Männerabend, Frauenabend, Pärchentag, Junggesellenabschied, Geburtstag,...

SONNTAG

09:00-15:30 UHR
RELAXTAG
Banja 100°

10:30 UHR / 12:15 UHR
Aufguss über 3 Runden, Birkenzweig zur Durchblutung.
Dampfsauna 45°

BEI ANFRAGEN : 0176 211 215 67

ENERGY GYM
SPORTFÖRDERUNG E.V.

SONDERÖFFNUNGSZEITEN

Mo., Mi. und Fr.	06:00 - 24:00 Uhr
Di. und Do.	08:00 - 22:00 Uhr
Samstag, Sonntag	09:00 - 16:00 Uhr