

## Belegungsplan der Multifunktionsfläche

Stand: 15.10.2024

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Mattenfläche	Cross-Bereich	Mattenfläche	Cross-Bereich	Mattenfläche	Cross-Bereich	Mattenfläche	Cross-Bereich	Mattenfläche	Cross-Bereich	Mattenfläche	Cross-Bereich	Mattenfläche	Cross-Bereich
09.00-10.00 Uhr														
10.00-11.00 Uhr														
11.00-12.00 Uhr														
16.00 -17.00 Uhr	Kickboxen Kids I mit Birger		Selbstverteidigung für Kinder mit Jens				Kickboxen Kids I mit Birger							
17.00-18.00 Uhr		Kickboxen Kids II mit Birger			Abt. Leichtathletik/HYROX	Leichtathletik mit Stefan		Abt. Leichtathletik/HYROX	Kickboxen Kids II mit Birger	HYROX mit Nils				
18.00-19.00 Uhr	Kickboxen Jugend/Erwachsene mit Birger	Fitness mit Maurice	Kickboxen Jugend/Erwachsene mit Frank	Fitness mit Maurice		Fitness mit Maurice	Kickboxen Jugend/Erwachsene mit Birger	Abt. Leichtathletik/HYROX	Kickboxen Jugend/Erwachsene mit Frank	Fitness mit Maurice				
19.00-20.00 Uhr		Fitness mit Maurice				Fitness mit Maurice								
20.00-21.00 Uhr	Krav maga mit Birger			HYROX mit Stephan				HYROX mit Stephan						
21.00-22.00 Uhr														

Bei Interesse an den Kursen meldet Euch über das Kontaktformular auf der Website des Greifenpower e.V. an.

**Während des Kursbetriebs bitten wir die Lautstärke der Musik anzupassen und die Boxsäcke nicht zu benutzen! Danke.**