

# Trainingsplan



Arnold Boxfit  
 Gallenweg 2  
 4133 Pratteln  
 ✉ [office@arnoldboxfit.ch](mailto:office@arnoldboxfit.ch)  
 ☎ 061 599 80 80

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	ab 06.04.2026
					<b>09:00-14:00</b> freies Training (Boxen & Boxfit)	<b>Geschlossen am:</b> (siehe online Trainingsplan: QR-Code unten) Fr 03.04. - Mo 06.04.26 Ostern Fr 01.05.26 Tag der Arbeit Do 14.05.26 Auffahrtstag Mo 25.05.26 Pfingstmontag Do 19.06.26 Fronleichnam Sa 01.08.26 Nationalfeiertag Fr 25.12.26 Weihnachten Fr 01.01.27 Neujahr
<b>12:15-13:15</b> BOXFIT Ausdauer & Kraft		<b>12:15-13:15</b> BOXFIT Ausdauer & Kraft		<b>12:15-13:15</b> BOXFIT Ausdauer & Kraft		
	<b>17:30-18:40</b> Jugendtraining	<b>17:30 – 18:30</b> Kindertraining	<b>17:30-18:40</b> Jugendtraining			<b>Schulferien</b> kein Kinder- und Jugend-Training <b>Sportferien</b> Sa 14.02. – Sa 28.02.2026 <b>Frühlingsferien</b> Do 26.03. – Sa 11.04.2026 <b>Sommerferien</b> Sa 27.06. – Sa 08.08.2026 <b>Herbstferien</b> Sa 26.09. – Sa 17.10.2026 <b>Weihnachtsferien</b> Sa 19.12.2026 – Sa 02.01.2027
<b>18:00-19:00</b> Frauen Boxfit						
<b>19:15-21:00</b> Wettkampftraining & Boxfit (1) (2)	<b>19:00-20:30</b> BOXFIT Ausdauer & Kraft	<b>19:00-20:45</b> Wettkampftraining & Boxfit (1) (2)		<b>19:00-20:30</b> BOXFIT Ausdauer & Kraft		

## Regeln:

- (1) Für lizenzierte Boxer, welche Wettkämpfe bestreiten, ist das Training am Montag- und Mittwochabend Pflicht.
- (2) Sparring muss durch einen ausgebildeten Wettkampftrainer oder Arnold überwacht werden. Sparring nur mit Kopfschutz!

## Einlass:

<b>Erwachsene</b> (M&F)	<b>Frauen</b> exklusiv	<b>Kinder</b> 8-11 Jahre	<b>Jugend</b> 12-16 Jahre
----------------------------	---------------------------	-----------------------------	------------------------------



Anmeldung/Anfragen für Gruppen- und Personal-Training per E-Mail an: [office@arnoldboxfit.ch](mailto:office@arnoldboxfit.ch)