

# Schulferien-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 06.04.26
					<b>09:00-14:00</b> freies Training (Boxen & Boxfit)	<p style="text-align: center;"><b>Schulferien</b>  <b>kein Kinder- und</b>  <b>Jugend-Training</b>  <b>Sportferien</b>                      Sa 14.02. – Sa 28.02.26  <b>Frühlingsferien</b>                      Do 26.03. – Sa 11.04.26  <b>Sommerferien</b>                      Sa 27.06. – Sa 08.08.26  <b>Herbstferien</b>                      Sa 26.09. – Sa 17.10.26  <b>Weihnachtsferien</b>                      Sa 19.12.26 – Sa 02.01.27</p>
<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>18:00-19:00</b> Frauen Boxfit				<b>18:30-20:00</b> Wettkampftraining & Boxfit (2)		
<b>19:15-21:00</b> Wettkampftraining & Boxfit (1) (2)	<b>19:00-20:15</b> BOXFIT Ausdauer & Kraft	<b>19:00-20:45</b> Wettkampftraining & Boxfit (1) (2)				

## 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)