

# AGON - DOJO

Gültig ab 01.01.2023

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09:30	09:00 Fitness Gymnastik		Fitness Gymnastik		Fitness Gymnastik	
10:30	10:00 RückenGymnastik		Rücken-Yoga		Rücken-Yoga	
11:30						
14:00						
15:00	Minifloh *	Minifloh *	Minifloh *	Minifloh *		
16:00	Minifloh *	Superfloh *	Superfloh *	Minifloh *		
17:00	Superfloh *	17:00 Boxen Wettkämpfer	17:00 Boxen Jugend	Superfloh *	17:00 Boxen Jugend	16:30 - 18:00 Sparring
18:00			18:00 Boxen Wettkämpfer		18:15 Boxen Wettkämpfer	18:00 Fitness Boxen
19:00	Karate Unterstufe	Karate ab 9.Kyu	19:00 Boxen Erwachsene	Karate Unterstufe		
20:00	Karate ab 1. Dan	Karate ab 1. Dan	20:15 Fitness Boxen	Karate ab 1. Dan	19:30 Boxen Erwachsene	
21:15	Fitness Boxen **					

\*\* = Fitness Boxen Montag Abend: Bei Trockenheit 19:00 am Planetarium im Stadtpark, bei Regen 21:15 in der Sportschule

\* = Minifloh und Superfloh sind Angebote von <https://sportstart.de/winterhude/>