

Belegungsplan der Multifunktionsfläche

Stand 06/2026

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Mattenfläche	Cross-Bereich	Mattenfläche	Cross-Bereich	Mattenfläche	Cross-Bereich	Mattenfläche	Cross-Bereich	Mattenfläche	Cross-Bereich
06.30-07.30 Uhr										HYROX mit Hendrikje
16.00 -17.00 Uhr										
	Kickboxen Kids I mit Birger		Selbstverteidigung für Kinder mit Jens							
17.00-18.00 Uhr						HYROX mit Katja	Kickboxen Kids II mit Birger	HYROX mit Hendrikje		
	Kickboxen Kids II mit Birger									
18.00-19.00 Uhr			Kickboxen Jugend/Erwachsene mit Frank	Leichtathletik mit Stefan *von Oktober bis April					Kickboxen Jugend/Erwachsene mit Frank	
	Kickboxen Jugend/Erwachsene mit Birger	Athletik-Werft mit Ronnie				Athletik-Werft mit Ronnie	Kickboxen Jugend/Erwachsene mit Birger			Athletik-Werft mit Ronnie
19.00-20.00 Uhr										
		Athletik-Werft mit Ronnie				Athletik-Werft mit Ronnie				
20.00-21.00 Uhr				HYROX mit Stephan			Krav Maga mit Birger	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.