



Trainingsplan Boxclub Bern BCB

Cluböffnung jeweils 15 Minuten vor Trainingsbeginn

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00 - 09:00	Cluböffnung 08:45	Cluböffnung 08:45	Cluböffnung 08:45	Cluböffnung 08:45	Cluböffnung 09:15	Cluböffnung 9:30
09:00 - 10:00	09:00 - 10:00 Boxen - Fitnessboxen	09:00 - 10:00 Boxen - Grundlagen	09:00 - 10:00 Boxen - Fitnessboxen	09:00 - 10:00 Boxen - Grundlagen	09:30 - 10:30 Boxen - Fitnessboxen	09:45 - 10:45 Boxen - Fitnessboxen
10:00 - 11:00						
11:00 - 12:00						11:00 - 12:00 Boxen - Fitnessboxen
12:00 - 13:00	12:15 - 13:15 Boxen - Fitnessboxen	12:15 - 13:15 Boxen - Fitnessboxen	12:15 - 13:15 Boxen - Fitnessboxen	12:15 - 13:15 Boxen - Fitnessboxen	12:15 - 13:15 Boxen - Fitnessboxen	12:30 Clubschliessung
13:00 - 14:00						
14:00 - 15:00	14:00 - 16:30 Club geschlossen	14:00 - 16:30 Club geschlossen	14:00 - 15:00 Schülerboxen	14:00 - 16:30 Club geschlossen	14:00 - 16:30 Club geschlossen	
15:00 - 16:30			15:00 - 16:30 Club geschlossen			
16:30 - 17:00						
17:00 - 18:00	17:00 - 18:15 Boxen - Fitnessboxen	17:00 - 18:00 Boxen - Fitnessboxen	17:00 - 18:15 Boxen - Fitnessboxen	17:00 - 18:00 Boxen - Fitnessboxen	17:00 - 18:00 Schülerboxen	
18:00 - 19:00	18:30 - 19:45 Boxen - Fitnessboxen	18:15 - 19:15 Boxen - Grundlagen	18:30 - 19:45 Boxen - Fitnessboxen	18:15 - 19:15 Boxen - Grundlagen	18:15 - 19:30 Boxen - Fitnessboxen	
19:00 - 20:00	20:00 Clubschliessung	19:30 Clubschliessung	20:00 Clubschliessung	19:30 - 20:30 Boxen - Fitnessboxen	19:45 Clubschliessung	
20:00 - 21:00				20:45 Clubschliessung		
21:00 - 22:00						

Stand Februar 2026

Boxclub Bern BCB, Belpstrasse 16, 3007 Bern, www.boxclubbern.ch

Anmeldung unter: www.boxclubbern.ch/book Online