

AGON - DOJO

Gültig ab 01.09.2025

<i>Uhrzeit</i>	<i>Montag</i>	<i>Dienstag</i>	<i>Mittwoch</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>Freitag</i>	<i>Sonntag</i>
09:30	Fitness Gymnastik		Fitness Gymnastik		Fitness Gymnastik	
10:30	Rücken Gymnastik		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	
19:00	Karate Unterstufe	Karate ab 9.Kyu	19:00 Boxen Erwachsene	Karate Unterstufe	19:30 Boxen Erwachsene	
20:00	Karate ab 1. Dan	Karate ab 1. Dan	20:15 Fitness Boxen	Karate ab 1. Dan		
21:15	Fitness Boxen **					

**** = April - Oktober Fitness Boxen Montagabend: 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/>**