

# Trainingsplan vom 7. Juli bis 11. August 2022

**Das Training findet auf dem Rudolf-Diesel-Sportplatz  
(25335 Elmshorn, Rudolf-Diesel-Str.) statt.**

## **Dienstag**

**18.30 - 20.00 Uhr Boxen (8-12 Jahre)**  
**18.30 - 20.00 Uhr Boxen (13 J. und älter)**  
**18.45 - 20.15 Uhr Box-/Fitnessgymnastik**

## **Donnerstag**

**18.30 - 20.00 Uhr Boxen (8-12 Jahre)**  
**18.30 - 20.00 Uhr Boxen (13 J. und älter)**  
**19.00 - 20.00 Uhr Gymnastik (Martin)**

**Partnerübungen und Sparring sind erlaubt!**

Für den Sport sollte sich jeder  
eine eigene **Isomatte/Sportmatte** als Unterlage mitbringen.

**Da Corona noch nicht vorbei ist, sollte die Abstandsregelung beim Sport (1,5 m zum nächsten Sportler), Ausnahme Sparring und Partnerübungen, eingehalten werden.**

### **Kontaktperson:**

1. Vorsitzender Hartmut Rex, Max-Liebermann-Str. 1, 25336 Elmshorn

Tel.: 04121-93791

email: [hrexboxen@web.de](mailto:hrexboxen@web.de)

[www.ac-einigkeit-elmshorn.de](http://www.ac-einigkeit-elmshorn.de)