

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 16:00-22:00
Sa., So., Feiertage: 9:00-15:00
www.bounce.at



THE FITNESS ZONE

STUNDENPLAN AB SEPTEMBER 2026

SAAL 1 3.Stock	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07:00 - 08:00				Boxen All Levels		Geschlossen
10:00 - 11:30						Zirkeltraining ab 12 Jahre
16:00 - 17:00	Kinderboxen 7-11 Jahre		Kinderboxen 7-11 Jahre		Kinderboxen 7-11 Jahre	Geschlossen
17:00 - 18:15	Teenagerboxen 12-15 Jahre	Teenagerboxen 12-15 Jahre	Teenager Athletic Training 12-15 Jahre	Teenagerboxen 12-15 Jahre	Teenagerboxen 12-15 Jahre	Geschlossen
18:15 - 19:45	Boxen 1 ab 16 Jahre	Boxen 2 ab 16 Jahre	Boxen 1 ab 16 Jahre	Boxen 2 ab 16 Jahre	Boxen 1 ab 16 Jahre	Geschlossen
20:00 - 21:30	Managerboxen ab 25 Jahre	Zirkeltraining ab 12 Jahre	Managerboxen ab 25 Jahre		Managerboxen ab 25 Jahre	Geschlossen

SAAL 2 2.Stock	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00 - 11:30						Sparring All Levels
18:00 - 19:30	Kickboxen Anfänger	Probetraining Kickboxen ***	Kickboxen Anfänger		Kickboxen Anfänger	Geschlossen
19:30 - 21:00	Kickboxen Fortgeschrittene	Kickboxen Fortgeschrittene	Kickboxen Fortgeschrittene	Kickboxen Fortgeschrittene	Kickboxen Anfänger	Geschlossen

SAAL 3 1.Stock groß	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 - 11:00	Wettkampf- Kader	Wettkampf- Kader	Wettkampf- Kader	Wettkampf- Kader	Wettkampf- Kader	Wettkampf- Kader
16:00 - 17:30	Wettkampf- Kader	Wettkampf- Kader	Wettkampf- Kader	Wettkampf- Kader	Wettkampf- Kader	Geschlossen
17:30 - 19:00	Wettkampf- Kader	Wettkampf- Kader	Wettkampf- Kader	Wettkampf- Kader	Wettkampf- Kader	Geschlossen
20:00 - 21:30	Boxen 2 ab 16 Jahre	Boxen 1 ab 16 Jahre	Boxen 2 ab 16 Jahre	Boxen 1 ab 16 Jahre	Boxen 2 ab 16 Jahre	Geschlossen

SAAL 5 Erdgeschoss	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
18:15 - 19:45	Frauenboxen ab 12 Jahre	Probetraining Frauen *	Frauenboxen ab 12 Jahre	Probetraining Gemischt **	Frauenboxen ab 12 Jahre	Geschlossen
20:00 - 21:30				A I T		Geschlossen

Gültig ab September 2026. Bitte beachtet, dass an Feiertagen kein Training laut Programm stattfindet!

Kinderboxen von 7 bis 11 Jahre / Teenagerboxen 12 bis 15 Jahre / Boxen 1, Boxen 2, Zirkeltraining ab 16 Jahren / ManagerBoxen 25 Jahre

* Probetraining Frauen: Dienstag, 18.15 - 19.45 Uhr, nur für angemeldete Schnupperer:

** Probetraining Boxen: Donnerstag, 18.15 - 19.45 Uhr, nur für angemeldete Schnupperer:

*** Probetraining Kickboxen: Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr, nur für angemeldete Schnupperer:



BANG & OLUFSE
WIEN



LOEWE.

