

TRÆNING

Der trænes i ugerne 2 – 25 og 32 – 50

Alle uger mandag, tirsdag, onsdag og torsdag fra 18.30 til 20.30 (helligdage undtaget)

Træningen er fordelt således:

- Mandag og torsdag er der træning for alle medlemmer – her trænes motion og kondition samt boksning.
- Tirsdag er træningen forbeholdt klubbens “Friske Tøser” – holdet er dog på pause indtil vi finder en træner.
- Onsdag er træningen forbeholdt medlemmer der ønsker at træne frem til kamp. Træning på dette hold kræver godkendelse fra den træneransvarlige Jens Kristian.

HAR DU LYST TIL AT PRØVE KRÆFTER MED TRÆNINGEN I BKN

kan du møde op mandage eller torsdage kl. 18.30, hvor der de fleste mandage vil være en person fra bestyrelsen til stede for at vejlede dig.

BEMÆRK at i hele 2022 er træningen gratis.