



KURSPLAN

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH	
MATTE 1	MATTE 2	MATTE 1	MATTE 2	MATTE 1	MATTE 2
10:00 - 11:00 Uhr athletisches Zirkeltraining		11:00 - 12:30 Uhr Grappling for MMA (advanced)*			
16:30 - 17:30 Uhr Kids Kickboxen (6-9Yrs)		16:30 - 17:30 Uhr Teens MMA (10-14 Yrs)		16:30 - 17:30 Uhr Kids Kickboxen (6-9Yrs)	
17:30 - 19:00 Uhr Ringen	18:30 - 20:00 Uhr Fitness Kickboxen	18:00 - 19:30 Uhr Boxen	17:30 - 18:30 Uhr BJJ No-Gi (all Levels)	18:00 - 19:30 Uhr BJJ No-Gi (all Levels)	18:30 - 20:00 Uhr MMA (Pro-Team)**
19:00 - 20:30 Uhr BJJ No-Gi (all Levels)		19:30 - 21:00 Uhr Kickboxen	18:30 - 20:00 Uhr MMA (all Levels)	19:30 - 21:00 Uhr Kickboxen	

DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
MATTE 1	MATTE 2	MATTE 1	MATTE 2	MATTE 1	MATTE 2
10:00 - 11:30 Uhr Kickboxen				11:00 - 12:30 Uhr Boxen	11:00 - 12:30 Uhr MMA (all Levels)
16:30 - 17:30 Uhr Teens MMA (10-14 Yrs)		15:00 - 16:00 Uhr Kids BJJ No-Gi (6-9Yrs)	15:00 - 16:00 Uhr Teens BJJ No-Gi (10-14 Yrs)	12:30 - 14:00 Uhr MMA Wettkampf Sparring**	
18:00 - 19:30 Uhr Boxen	18:30 - 20:00 Uhr Ringen	17:30 - 19:00 Uhr Fitness Kickboxen	18:30 - 20:00 Uhr BJJ No-Gi (all Levels)	SONNTAG	
19:30 - 21:00 Uhr BJJ No-Gi (advanced)*		19:00 - 20:30 Uhr Striking for MMA (all Levels)		MATTE 1	MATTE 2
				11:00 - 13:00 Uhr Open Mat (Open for all Teams)	

*Teilnahme nur ab Blue Belt.

**Teilnahme nur nach vorheriger Absprache mit den Coaches.

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Donnerstag 08:00 – 22:00 Uhr | Freitag 08:00 – 21:00 Uhr | Sonn- und Feiertage 10:00 – 16:00 Uhr
(an Sonn- und Feiertagen finden keine Kurse statt)