

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
		Vormittag FREIES TRAINING (nach Absprache) für Alle		
	15:30 - 16:15 Uhr BJJ MINIS 2 5-7 Jahre	15:30 - 16:15 Uhr BJJ MINIS 1 5-7 Jahre	15:30 - 16:15 Uhr BJJ MINIS 2 5-7 Jahre	
16:25 - 17:10 Uhr BJJ KIDS 1 7-9 Jahre	16:25 - 17:10 Uhr BJJ KIDS 2 9-11 Jahre	16:25 - 17:10 Uhr BJJ KIDS 1 7-9 Jahre	16:25 - 17:10 Uhr BJJ KIDS 2 9-11 Jahre	16:00 - 17:00 Uhr WETTKAMPF BJJ auf Einladung
17:15 - 18:10 Uhr BJJ JUGEND 1 11-14 Jahre	17:15 - 18:10 Uhr BJJ JUGEND 2 14-16 Jahre	17:15 - 18:10 Uhr BJJ JUGEND 1 11-14 Jahre	17:15 - 18:10 Uhr BJJ JUGEND 2 14-16 Jahre	17:15 - 18:00 Uhr ELTERN-KIND BJJ ab 4 Jahren
18:15 - 19:30 Uhr BRAZILIAN JIU JITSU Grundlagen im Gi	18:15 - 19:30 Uhr THAIBOXEN Schwerpunkt Boxen	18:15 - 19:30 Uhr BRAZILIAN JIU JITSU NoGi Grappling	18:15 - 19:30 Uhr MMA für Alle	18:15 - 19:30 Uhr THAIBOXEN für Alle
19:30 - 20:45 Uhr THAIBOXEN Schwerpunkt Grundlagen	19:30 - 20:45 Uhr BRAZILIAN JIU JITSU Schwerpunkt Sparring	19:30 - 20:45 Uhr THAIBOXEN Schwerpunkt Muay Thai	19:30 - 20:45 Uhr BRAZILIAN JIU JITSU für Alle	19:30 - 20:15 Uhr FREIES TRAINING für Alle

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

17:15 - 18:10 Uhr
JUGEND KICKBOXEN
(12-16 Jahre)

18:45 - 19:30 Uhr
**KRAFT-AUSDAUER
ZIRKELTRAINING**
Begrenzte Plätze
(Voranmeldung nötig)

19:30 - 20:00 Uhr
YOGA & MOBILITY
Begrenzte Plätze
(Voranmeldung nötig)

17:15 - 18:10 Uhr
JUGEND KICKBOXEN
(12-16 Jahre)

18:30 - 19:30 Uhr
BJJ - TECHNIK
für Fortgeschrittene
(auf Einladung)

18:00 - 18:45 Uhr
KRAFT-AUSDAUER WOD
Begrenzte Plätze
(Voranmeldung nötig)

