

KURSPLAN 2026



GROSSE MATTENFLÄCHE OG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

9:15 - 10.30

FREIES TRAINING

(nach Absprache)
für Alle

10:00 - 11:30 Uhr
JEDEN SONNTAG
FREIES TRAINING
(nach Absprache)
für Alle

15:30 - 16:15 Uhr

BJJ KIDS STARTER

7-9 Jahre

15:30 - 16:15 Uhr

BJJ MINIS

5-7 Jahre

15:30 - 16:15 Uhr

BJJ MINIS STARTER

5-7 Jahre

15:30 - 16:15 Uhr

BJJ MINIS

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 KIDS

auf Einladung

17:15 - 18:15 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 - 19:15 Uhr

BJJ TECHNIK

für alle

19:15 - 20:00 Uhr

BJJ SPARRING

für alle

18:15 - 19:30 Uhr

THAIBOXEN

Schwerpunkt Sparring

19:45 - 21:00 Uhr

THAIBOXEN

Schwerpunkt Grundlagen

19:45 - 21:00 Uhr

BRAZILIAN JIU JITSU

Schwerpunkt Sparring

19:45 - 21:00 Uhr

THAIBOXEN

Schwerpunkt Muay Thai

20:00 - 21:00 UHR

MMA

FÜR FORTGESCHRITTENE

19:30 - 20:15 Uhr

FREIES TRAINING

für Alle

LANGENREICHENER STRASSE 1, 86405 MEITINGEN

PROBETRAINING: 015156003864



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)

17:00 – 18:00 Uhr

BJJ - DRILLS

für Alle

18:15 – 19:00 Uhr

KRAFT-AUSDAUER WOD

Begrenzte Plätze
(Voranmeldung nötig)

