

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:30 - 11:00 Uhr PRO MMA Striking	11.00 - 12.15 Uhr (Pro MMA) Ringen		11:00 - 12:30 Uhr PRO MMA Jiu Jitsu	Open Hour PRO MMA Individual
11:00 - 12:15 Uhr Thai-/Kickboxen	12:45 - 14:00 Uhr No-Gi Jiu Jitsu	11:00 - 12:15 Uhr Thaiboxen	12:45 - 14:00 Uhr No-Gi Jiu Jitsu	11:00 - 12:15 Uhr Thaiboxen
12:45 - 14:00 Uhr No-Gi Jiu Jitsu	12:45 - 14:00 Uhr Thai-/Kickboxen	12:45 - 14:00 Uhr No-Gi Jiu Jitsu	12:45 - 14:00 Uhr Thai-/Kickboxen	12:45 - 14:00 Uhr No-Gi Jiu Jitsu
15:30-17:00 Uhr PRO MMA Ringen	17:00-18:30 Uhr PRO MMA Jiu Jitsu	12:00-13:15 Uhr Pro MMA Sparring	16:00-17:30 Uhr PRO MMA Striking	17:30 - 18:15 Uhr Functional Fitness
17:00 - 18:00 Uhr Kinder No-Gi Jiu Jitsu Raum 2		17:00 - 18:00 Uhr Kinder No-Gi Jiu Jitsu Raum 2	18:00 - 19:15 Uhr Ringen Raum 1	17:00 - 18:00 Uhr Kinder No-Gi Jiu Jitsu Raum 2
18:00 - 19:00 Uhr Kinder Brazilian Jiu Jitsu Raum 2	18:00 - 19:00 Uhr Pro Boxen Raum 2	18:00 - 19:00 Uhr Kinder Brazilian Jiu Jitsu Raum 2	18:00 - 19:15 Uhr No-Gi Jiu Jitsu Raum 2	18:00 - 19:00 Uhr Kinder Brazilian Jiu Jitsu Raum 2
18:15 - 19:30 Uhr Thai-/Kickboxen Raum 1	19:15 - 20:15 Uhr Boxen Raum 2	18:00 - 19:00 Uhr No-Gi Jiu Jitsu Raum 1	19:30 - 20:30 Uhr Brazilian Jiu Jitsu Raum 2	18:30 - 19:30 Uhr Fitness Boxen Raum 1
19:15 - 20:30 Uhr Brazilian Jiu Jitsu Raum 2	19:00 - 20:30 Uhr BJJ+No-Gi Drill; Raum 1	19:15 - 20:30 Uhr Thaiboxen Raum 1	19:30 - 20:30 Uhr Thai-/Kickboxen Sparring Raum 1	19:45 - 20:45 Uhr Thai-/Kickboxen Raum 1
20:00 - 21:30 Uhr MMA Raum 1	20:45 - 22:00 Uhr Thai-/Kickboxen Raum 1	20:00 - 21:15 Uhr Fitness Boxen Raum 2	20:45 - 22:00 Uhr Boxen + Pro Boxen Raum 2	20:00 - 21:30 Uhr BJJ+No-Gi Drill; Raum 2
20:45 - 21:45 Uhr Fitness Boxen Raum 2		20:45 - 22:00 Uhr Ringen Raum 1	20:45 - 22:00 Uhr MMA Raum 1	
Samstag	Sonntag	Alle Vormittags- & Wochenendkurse finden in Raum 1 statt!		
12:00 - 13:30 Uhr PRO MMA Sparring	12:30 - 14:00 Uhr BJJ + No-Gi Open Mat			
14:00 - 15:30 Uhr Boxen	14:00 - 15:00 Uhr Functional Fitness			
16:00 - 17:30 Uhr MMA				

