

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

