

MONTAG		
RAUM 1	09.30 - 11.00 Uhr	MMA RINGEN (PRO)
	11.00 - 12.15 Uhr	THAI-/KICKBOXEN
	12.45 - 14.00 Uhr	NO-GI JIU JITSU
	15.30 - 17.00 Uhr	MMA STRIKING (PRO)
	17.00 - 18.00 Uhr	THAI-/KICKBOXEN (BASICS)
	18.15 - 19.30 Uhr	THAI-/KICKBOXEN
	20.00 - 21.15 Uhr	MMA
RAUM 2	17.00 - 18.00 Uhr	NO-GI JIU JITSU (KINDER)
	18.00 - 19.00 Uhr	BRAZILIAN JIU JITSU (KINDER)
	19.15 - 20.30 Uhr	BRAZILIAN JIU JITSU
RAUM 3	17.00 - 18.00 Uhr	MMA (JUGEND)
	18.15 - 19.30 Uhr	RINGEN (BASICS)
	20.00 - 21.00 Uhr	FITNESS BOXEN

DIENSTAG		
RAUM 1	11.00 - 12.15 Uhr	MMA RINGEN (PRO+AMATEUR)
	12.45 - 14.00 Uhr	THAI-/KICKBOXEN
	16.30 - 17.45 Uhr	MMA GRAPPLING (PRO)
	18.00 - 19.00 Uhr	BOXEN (PRO)
	19.15 - 20.15 Uhr	BOXEN
	20.30 - 21.45 Uhr	THAI-/KICKBOXEN
RAUM 2	12.45 - 14.00 Uhr	NO-GI JIU JITSU
	17.00 - 18.00 Uhr	NO-GI JIU JITSU (JUGEND)
RAUM 3	16.30 - 17.30 Uhr	THAI-/KICKBOXEN (JUGEND)
	18.00 - 19.30 Uhr	BJJ/NO-GI DRILLS
	19.45 - 20.45 Uhr	MMA

MITTWOCH		
RAUM 1	11.00 - 12.15 Uhr	THAI-/KICKBOXEN
	12.30 - 14.00 Uhr	MMA SPARRING (PRO)
	17.00 - 18.00 Uhr	THAI-/KICKBOXEN (BASICS)
	18.15 - 19.15 Uhr	BOXEN (JUGEND)
	19.30 - 20.30 Uhr	FITNESS BOXEN
	20.45 - 21.45 Uhr	RINGEN
	11.00 - 12.15 Uhr	NO-GI JIU JITSU
RAUM 2	17.00 - 18.00 Uhr	NO-GI JIU JITSU (KINDER)
	18.00 - 19.00 Uhr	BRAZILIAN JIU JITSU (KINDER)
RAUM 3	17.00 - 18.00 Uhr	MMA (JUGEND)
	18.15 - 19.15 Uhr	NO-GI JIU JITSU
	19.30 - 20.30 Uhr	THAI-/KICKBOXEN

DONNERSTAG		
RAUM 1	11.00 - 12.15 Uhr	MMA NO-GI JIU JITSU (PRO + AMATEUR)
	12.45 - 14.00 Uhr	THAI-/KICKBOXEN
	16.00 - 17.30 Uhr	MMA STRIKING (PRO)
	18.00 - 19.15 Uhr	RINGEN (SPARRING)
	19.30 - 20.30 Uhr	THAI-/KICKBOXEN (SPARRING)
	20.45 - 22.00 Uhr	MMA
RAUM 2	18.00 - 19.15 Uhr	NO-GI JIU JITSU
	19.30 - 20.30 Uhr	BRAZILIAN JIU JITSU
RAUM 3	17.00 - 18.00 Uhr	NO-GI JIU JITSU (JUGEND)
	18.15 - 19.15 Uhr	THAI-/KICKBOXEN (JUGEND)
	19.30 - 20.30 Uhr	BOXEN

FREITAG		
RAUM 1	11.00 - 12.15 Uhr	THAI-/KICKBOXEN
	12.45 - 14.00 Uhr	NO-GI JIU JITSU
	17.00 - 18.00 Uhr	THAI-/KICKBOXEN (BASICS)
	18.15 - 19.15 Uhr	THAI-/KICKBOXEN
	19.30 - 20.30 Uhr	FITNESS BOXEN
RAUM 2	17.00 - 18.00 Uhr	NO-GI JIU JITSU (KINDER)
	18.00 - 19.00 Uhr	BRAZILIAN JIU JITSU (KINDER)
RAUM 3	18.00 - 19.00 Uhr	BOXEN (JUGEND)
	19.30 - 21.00 Uhr	BRAZILIAN + NO-GI JIU JITSU

SAMSTAG		
RAUM 1	12.00 - 13.45 Uhr	MMA SPARRING (PRO)
	14.00 - 15.15 Uhr	BOXEN
	15.30 - 16.45 Uhr	MMA

SONNTAG		
RAUM 1	12.00 - 13.30 Uhr	BJJ, NO-GI, RINGEN OPEN MAT
	14.00 - 15.15 Uhr	MMA