



# KURS- & TRAININGSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 - 10:30 Uhr <b>STRONG</b>		09:30 - 10:30 Uhr <b>STRONG</b>		9:30 - 10:30 Uhr <b>Yoga</b>	10:00 - 11:00 Uhr <b>Zumba</b>	9:30 - 10:30 Uhr <b>Yoga</b>
				10:30 - 12:00 Uhr <b>BJJ Gi</b> (All Levels)	11:00 - 12:30 Uhr <b>Boxen</b>	10:30 - 12:30 Uhr <b>Open Mat &amp; Sparring</b>
					12:30 - 14:00 Uhr <b>1x / Monat MMA</b> mit Dennis Siver	
16:30 - 17:30 Uhr <b>Kids Training</b>	17:00 - 18:00 Uhr <b>BJJ Gi</b> (All Levels)	16:30 - 17:30 Uhr <b>Kids Training</b>	17:00 - 18:00 Uhr <b>Boxen</b> (nur für Frauen)	15:00 - 16:00 Uhr <b>Kids BJJ</b>		
17:30 - 18:30 Uhr <b>BJJ No-Gi</b> (all Levels)	18:00 - 19:30 Uhr <b>Boxen</b>	17:30 - 18:30 Uhr <b>BJJ No-Gi</b> (all Levels)	18:00 - 19:30 Uhr <b>Boxen</b>	16:30 - 17:30 Uhr <b>Ringens (MMA)</b>		
18:30 - 20:00 Uhr <b>BJJ No-Gi</b> (Pro only)	19:30 - 21:00 Uhr <b>Thai- u. Kickboxen</b>	18:30 - 20:00 Uhr <b>Kickboxen</b>	19:30 - 21:00 Uhr <b>BJJ No-Gi</b> (Pro only)	17:30 - 19:00 Uhr <b>Thai- &amp; Kickboxen</b>		
20:00 - 21:30 Uhr <b>MMA</b>		20:00 - 21:30 Uhr <b>MMA</b>		19:00 - 20:30 Uhr <b>Wrestle-Jitsu</b>		