



KURS- & TRAININGSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00-11:00 Uhr Personal Training (nach Vereinbarung)	09:00-11:00 Uhr Personal Training (nach Vereinbarung)	09:00-11:00 Uhr Personal Training (nach Vereinbarung)	09:00-11:00 Uhr Personal Training (nach Vereinbarung)	10:30 - 12:00 Uhr BJJ No-Gi (All Levels)	11:00 - 12:30 Uhr Boxen	10:30 - 12:30 Uhr Open Mat (Open for all Teams)
					12:30 - 14:00 Uhr MMA Sparring (Open for all Teams)	
16:30 - 17:30 Uhr Kids Training	17:00 - 18:00 Uhr BJJ Gi (All Levels)	16:30 - 17:30 Uhr Kids Training	17:00 - 18:00 Uhr Boxen (nur für Frauen)	15:00 - 16:00 Uhr Kids BJJ		
17:30 - 18:30 Uhr BJJ No-Gi (all Levels)	18:00 - 19:30 Uhr Boxen	17:30 - 18:30 Uhr BJJ No-Gi (all Levels)	18:00 - 19:30 Uhr Boxen	17:00-17:30 Strength & Conditioning		
18:30 - 20:00 Uhr BJJ No-Gi (advanced)	19:30 - 21:00 Uhr Thai- & Kickboxen	18:30 - 20:00 Uhr Kickboxen	19:30 - 21:00 Uhr BJJ No-Gi (All Levels)	17:30 - 19:00 Uhr Thai- & Kickboxen		
20:00 - 21:30 Uhr MMA		20:00 - 21:30 Uhr MMA		19:00 - 20:30 Uhr Wrestle-Jitsu		