

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
WERKSHALLE	BOXPOWER 12:30 - 13:00	BOXPOWER 12:30 - 13:00	BOXPOWER 12:30 - 13:00	BOXPOWER 12:30 - 13:00	BOXPOWER 12:30 - 13:00	JU-JITSUFIGHTING (Jugend) 10:00 - 12:00 / Artur	FREIES TRAINING 10:00 - 11:00
KURSTUFEN <small>Kurse ohne Kennzeichnung Diese Kurse sind offen für alle.</small>	FREIES TRAINING MIT TRAINER 13:00 - 13:30	FREIESTRAINING MIT TRAINER 13:00 - 13:30	FREIESTRAINING MIT TRAINER 13:00 - 13:30	FREIESTRAINING MIT TRAINER 13:00 - 13:30	FREIESTRAINING MIT TRAINER 13:00 - 13:30	CORE TRAINING ★ 12:00 - 12:45 / Dorothee	FITNESS-KICKBOXEN 11:00 - 12:00 / Lars
★ EINSTEIGER <small>Keine Voraussetzungen erforderlich. Einstieg jederzeit möglich.</small>	FREIES TRAINING 13:30 - 16:15	FREIES TRAINING 13:30 - 17:15	FREIES TRAINING 13:30 - 16:15	FREIES TRAINING 13:30 - 17:15	FREIES TRAINING 13:30 - 17:00	KINDER (Siehe Kinderplan) 13:00 - 14:00	FREIES TRAINING 12:00 - 13:30
1 FORTGESCHRITTENE 1 <small>Teilnahme erst nach mind. 10 Einheiten in offenen Kursen.</small>	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:15 - 18:15	KINDER (Siehe Kinderplan) 17:15 - 18:15	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:15 - 18:15	KINDER (Siehe Kinderplan) 17:15 - 18:15	KINDER (Siehe Kinderplan) 17:00 - 18:00	TECHNISCHES SPARRING 1 Kickboxen Allerborn 14:00 - 15:15 / Alkis NEU	ATHLETICS ★ 13:30 - 14:30 / Egi
2 FORTGESCHRITTENE 2 <small>Vorkenntnisse erforderlich, Teilnahme an den Kursen nur mit Absprache des Trainers.</small>	ARNIS, KALI, ESCRIMA 18:15 - 19:15 / Finn	FRAUEN-KICKBOXEN 18:15 - 19:15 / Oliver NEU	ATHLETICS ★ 18:15 - 19:15 / Egi	WETTKAMPF TEAM 2 Kickboxen 18:15 - 19:45 / Jan L. NEU	TECHNISCHES SPARRING 1 Kickboxen 18:00 - 19:15 / Lars NEU	KRAV MAGA 15:15 - 16:15 / Heiner	JU-JITSU 15:00 - 16:00 / Sergej
	JEET KUNE DO 19:15 - 20:15 / Finn	JU-JITSU 19:15 - 20:15 / Martin	FITNESS-KICKBOXEN 19:15 - 20:15 / Thore	CORE TRAINING ★ 19:45 - 20:30 / Zeki NEU	FITNESS-KICKBOXEN 19:15 - 20:15 / Konstantin	FREIES TRAINING 16:15 - 19:30	FREIES TRAINING 16:00 - 19:30
	CORE TRAINING ★ 20:15 - 21:00 / Dorothee	KICKING Tae-Kwon-Do Kicks 20:15 - 21:15 / Tom	CORE TRAINING ★ 20:15 - 21:15 / Mathis	TECHNISCHES SPARRING 1 Thaiboxen 20:30 - 21:45 / Zeki NEU	FREIES TRAINING 20:15 - 22:30		
	FREIES TRAINING 21:00 - 22:30	FREIES TRAINING 21:15 - 22:30	FREIES TRAINING 21:15 - 22:30	FREIES TRAINING 21:45 - 22:30			
DOJO	FREIES TRAINING 08:00 - 15:15	FREIES TRAINING 08:00 - 15:00	FREIES TRAINING 08:00 - 16:00	FREIES TRAINING 10:00 - 15:00	FREIES TRAINING 10:00 - 15:30	KINDER (Siehe Kinderplan) 10:00 - 14:00	KINDER (Siehe Kinderplan) 10:00 - 14:00
	KINDER (Siehe Kinderplan) 15:45 - 18:45	KINDER (Siehe Kinderplan) 15:30 - 18:00	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:30 - 19:00	KINDER (Siehe Kinderplan) 15:30 - 18:30	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:00 - 19:00	TRICKING Akrobatik, Kicks 14:00 - 15:00 / Eugen	FREIES TRAINING 14:00 - 15:00
	JU-JITSU 19:00 - 20:00 / Tim NEU	BJJ NO-GI 1 18:00 - 19:00 / André	TRICKING (Jugend, 13-18 J.) Akrobatik, Kicks 19:00 - 20:00 / Alex NEU	JU-JITSU (Jugend) 13-18 Jahre / Tim 18:30 - 19:30 NEU	JU-JITSU 19:00 - 20:00 / Cornelius	LEHRGÄNGE 15:00 - 20:00	LEHRGÄNGE 15:00 - 20:00
	KRAV MAGA ★ 20:00 - 21:00 / Rouslan	BRAZILIAN JIU-JITSU ★ Fundamental program 19:00 - 20:00 / André	TRICKING Akrobatik, Kicks 20:00 - 21:00 / Alex	JU-JITSU NEU 1 19:45 - 20:45 / Christopher K.	FREIES TRAINING 20:00 - 22:30		
	KRAV MAGA 21:00 - 22:00 / Rouslan	JEET KUNE DO 20:15 - 21:15 / Marvin	FREIES TRAINING 21:00 - 22:30	FREIES TRAINING 20:45 - 22:30			
	FREIES TRAINING 22:00 - 22:30	FREIES TRAINING 21:15 - 22:30					
BOX GYM	FREIES TRAINING 08:00 - 16:30	FREIES TRAINING 08:00 - 16:30	FREIES TRAINING 08:00 - 16:30	FREIES TRAINING 10:00 - 16:30	FREIES TRAINING 10:00 - 17:30	KINDER (Siehe Kinderplan) 10:30 - 12:30	EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN ★ Nur mit Gutschein 10:00 - 11:00 / Lars K. NEU
	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:30 - 17:30	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:30 - 18:30	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:30 - 17:30	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:30 - 17:30	EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN ★ Nur mit Gutschein 17:30 - 18:30 / Konstantin	KICKBOXEN (Jugend) 13-18 Jahre 12:30 - 13:30 / Alkis NEU	FREIES TRAINING 11:00 - 14:30
	FITNESS-KICKBOXEN 17:30 - 18:30 / Simone	FITNESS-BOXEN 18:30 - 19:30 / Shady	FITNESS-KICKBOXEN 17:30 - 18:30 / Alkis	FITNESS-KICKBOXEN 17:30 - 18:30 / Roman	FITNESS-BOXEN 18:30 - 19:30 / Nawid	TECHNISCHES KICKBOXEN 13:30 - 14:30 / Sami	FRAUEN KICKBOXEN 14:30 - 15:30 / William
	FITNESS-BOXEN 18:30 - 19:30 / Konstantin	TECHNISCHES BOXEN 19:30 - 20:30 / Zeki	FREIES TRAINING 18:30 - 19:30	FITNESS-BOXEN 18:30 - 19:30 / Shady	ARNIS, KALI, ESCRIMA 19:30 - 20:30 / Henning	FITNESS-BOXEN 14:30 - 15:30 / Sami	FITNESS-KICKBOXEN 15:30 - 16:30 / Christopher J.
	FITNESS-KICKBOXEN 19:30 - 20:30 / Matthias NEU	WETTKAMPF TEAM 2 Kickboxen 20:30 - 22:00 / Zeki NEU	KRAV MAGA NEU ★ 19:30 - 20:30 / Felix E.	TECHNISCHES KICKBOXEN 19:30 - 20:30 / Thore	FREIES TRAINING 20:30 - 22:30	FITNESS-KICKBOXEN 15:30 - 16:30	WETTKAMPF TEAM 2 Kickboxen 16:30 - 18:00 / Christopher J. NEU
	FITNESS-KICKBOXEN 20:30 - 21:30 / Christopher J.	FREIES TRAINING 22:00 - 22:30	TECHNISCHES-KICKBOXEN 20:30 - 21:30 / Adam	FITNESS-KICKBOXEN 20:30 - 21:30 / Maica		FREIES TRAINING 16:30 - 19:30	FREIES TRAINING 18:00 - 19:30
	FREIES TRAINING 21:30 - 22:30		FREIES TRAINING 21:30 - 22:30	FREIES TRAINING 21:30 - 22:30			
BLOCK A	BRAZILIAN JIU-JITSU Advance program 09:30 - 10:30 / André	FITNESS-KICKBOXEN 09:30 - 10:30 / Konstantin	BRAZILIAN JIU-JITSU Advance program 11:30 - 12:30 / André	FREIES TRAINING 10:00 - 17:00	FREIES TRAINING 10:00 - 16:30	KINDER (Siehe Kinderplan) 10:00 - 11:45	KINDER (Siehe Kinderplan) 10:00 - 13:15
	FREIES TRAINING 10:30 - 16:45	FREIES TRAINING 10:30 - 16:45	FREIES TRAINING 12:30 - 16:30	KINDER (Siehe Kinderplan) 17:00 - 18:00	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:30 - 18:00	BRAZILIAN JIU-JITSU ★ Fundamental program 11:45 - 12:45 / André	FREIES TRAINING 13:15 - 14:30
	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:45 - 18:30	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:45 - 17:45	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:30 - 17:15	BRAZILIAN JIU-JITSU Advance program 18:00 - 19:00 / André	SILAT 1 18:30 - 19:30 / Henning NEU	BJJ WETTKAMPF 1 13:00 - 14:00 / André	BRAZILIAN JIU-JITSU ★ Fundamental program 14:30 - 15:30 / André NEU
	TECHNISCHES SPARRING 1 Boxen, Kickboxen 18:30 - 19:45 / Ingo NEU	FITNESS-KICKBOXEN 17:45 - 18:45 / Dirk	FITNESS-BOXEN 17:15 - 18:15 / Ayhan	BRAZILIAN JIU-JITSU ★ Fundamental program 19:00 - 20:00 / André	BRAZILIAN JIU-JITSU ★ Fundamental program 19:30 - 20:30 / André NEU	FREIES TRAINING 14:00 - 19:30	BJJ NO-GI 1 15:45 - 16:45 / André NEU
	BRAZILIAN JIU-JITSU ★ Fundamental program 19:45 - 20:45 / André	TECHNISCHES SPARRING 1 Boxen, Kickboxen 18:45 - 20:00 / Dirk NEU	TECHNISCHES SPARRING 1 Kickboxen Allerborn 18:30 - 19:45 / Tim NEU	WURFTRAINING Sambo / Judo / Wrestling 20:15 - 21:15 / Rouslan NEU	BRAZILIAN JIU-JITSU Black belt program 20:30 - 21:30 / André NEU		FREIES TRAINING 16:45 - 19:30
	BRAZILIAN JIU-JITSU Black belt program 21:00 - 22:00 / André	FITNESS-KICKBOXEN 20:00 - 21:00 / Eric	BRAZILIAN JIU-JITSU ★ Fundamental program 19:45 - 20:45 / André	FREIES TRAINING 21:15 - 22:30	FREIES TRAINING 21:15 - 22:30		
		FREIES TRAINING 21:00 - 22:30	BRAZILIAN JIU-JITSU Advance program 21:00 - 22:00 / André				
STUDIO	FREIES TRAINING 08:00 - 17:30	FREIES TRAINING 08:00 - 19:00	FREIES TRAINING 08:00 - 17:15	FREIES TRAINING 10:00 - 16:45	FREIES TRAINING 10:00 - 18:00	FREIES TRAINING 10:00 - 19:30	FREIES TRAINING 10:00 - 12:00
	KINDER (Siehe Kinderplan) 17:30 - 18:30	KALI, PANANTUKAN NEU 19:00 - 20:00 / Achref	KINDER (Siehe Kinderplan) 17:15 - 18:15	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:45 - 17:45	FRAUEN KRAV MAGA ★ 18:00 - 19:00 / Thomas/Alex NEU		POWER HATHA YOGA 12:00 - 13:00 / Lars K.
	EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN ★ Nur mit Gutschein 18:30 - 19:30 / Matthias	EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN ★ Nur mit Gutschein 20:00 - 21:00 / William	EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN ★ Nur mit Gutschein 18:15 - 19:15 / Felix E. NEU	KICKBOXEN (Jugend) 13-18 Jahre / Mathis 17:45 - 18:45 NEU	FREIES TRAINING 19:00 - 22:30		FREIES TRAINING 13:00 - 19:30
	FREIES TRAINING 19:30 - 20:30	FREIES TRAINING 21:00 - 22:30	FREIES TRAINING 19:15 - 22:30	FREIES TRAINING 18:45 - 22:30			
	WING CHUN 20:30 - 21:30 / Nico						
KYODO		POWER HATHA YOGA 20:15 - 21:15		KRAV MAGA 18:15 - 19:15 / Rouslan NEU			
				KRAV MAGA 1 19:15 - 20:15 / Rouslan NEU			
				POWER HATHA YOGA 20:15 - 21:15 / Thomas NEU			
CLOCK 12	FREIES TRAINING 08:00 - 18:00	FREIES TRAINING 08:00 - 19:00	FREIES TRAINING 08:00 - 22:30	FREIES TRAINING 10:00 - 22:30	FREIES TRAINING 10:00 - 18:30	FREIES TRAINING 10:00 - 19:30	FREIES TRAINING 10:00 - 19:30
	CROSSTRaining 18:00 - 18:45 / Aleks	CROSSTRaining 19:00 - 19:45 / William			CROSSTRaining 18:30 - 19:15 / Konstantin		