

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>CAGE</b>  <b>KURSTUFEN</b>  <b>K</b> Kurse ohne Kennzeichnung Diese Kurse sind offen für alle.  <b>★</b> <b>EINSTEIGER</b> Keine Voraussetzungen erforderlich. Einstieg jederzeit möglich.  <b>F</b> <b>FORTGESCHRITTENE</b> Vorkenntnisse sind erforderlich. Teilnahme an den Kursen nach Absprache mit dem Trainer möglich.	<b>FREIES TRAINING</b> 08:00 - 16:15	<b>FREIES TRAINING</b> 08:00 - 17:00	<b>FREIES TRAINING</b> 08:00 - 16:15	<b>FREIES TRAINING</b> 08:00 - 17:00	<b>FREIES TRAINING</b> 08:00 - 18:15	<b>FREIES TRAINING</b> 09:00 - 11:00	<b>FREIES TRAINING</b> 09:00 - 12:00
	<b>KINDER</b> (Siehe Kinderplan) 16:15 - 18:15	<b>KINDER</b> (Siehe Kinderplan) 17:00 - 19:00	<b>KINDER</b> (Siehe Kinderplan) 16:15 - 18:15	<b>JU-JUTSU FIGHTING</b> 17:00 - 18:30 / Artur	<b>FRAUEN KRAV MAGA</b> ★ 18:15 - 19:15 / Thomas <b>NEU</b>	<b>KINDER</b> (Siehe Kinderplan) 11:00 - 12:00	<b>JU-JUTSU</b> 12:00 - 13:00 / Philip
	<b>ARNIS, KALI, ESCRIMA</b> 18:15 - 19:15 / Finn	<b>KALI / DIRTY BOXING</b> 19:15 - 20:15 / Achref	<b>EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN</b> ★ Nur mit Gutschein 18:30 - 19:30 / Attila	<b>KRAV MAGA</b> 18:45 - 19:45 / Rouslan	<b>FITNESS-BOXEN</b> 19:15 - 20:15 / Gustavo <b>NEU</b>	<b>FREIES TRAINING</b> 12:00 - 13:00	<b>FREIES TRAINING</b> 13:00 - 14:00
	<b>JEET KUNE DO</b> 19:15 - 20:15 / Finn	<b>KRAV MAGA</b> 20:15 - 21:15 / Rouslan	<b>KRAV MAGA</b> ★ 19:30 - 20:30 / Thomas <b>NEU</b>	<b>KRAV MAGA / TOLPAR</b> Fechten mit Kurzwaffe 19:45 - 20:45 / Rouslan	<b>FREIES TRAINING</b> 20:15 - 22:30	<b>KINDER</b> (Siehe Kinderplan) 13:00 - 14:00	<b>LEHRGÄNGE</b> 14:00 - 20:00
	<b>KICKBOXEN</b> 20:30 - 21:30 / Mathis	<b>FREIES TRAINING</b> 21:15 - 22:30	<b>FREIES TRAINING</b> 20:30 - 22:30	<b>POWER YOGA</b> 20:45 - 21:45 / Sara Lyn		<b>LEHRGÄNGE</b> 14:00 - 20:00	
<b>FREIES TRAINING</b> 21:30 - 22:30			<b>FREIES TRAINING</b> 21:45 - 22:30				
<b>DOJO</b>	<b>FREIES TRAINING</b> 08:00 - 15:15	<b>FREIES TRAINING</b> 08:00 - 15:00	<b>FREIES TRAINING</b> 08:00 - 16:00	<b>FREIES TRAINING</b> 08:00 - 15:00	<b>FREIES TRAINING</b> 08:00 - 15:15	<b>KINDER</b> (Siehe Kinderplan) 09:30 - 14:00	<b>KINDER</b> (Siehe Kinderplan) 09:30 - 14:00
	<b>KINDER</b> (Siehe Kinderplan) 15:45 - 17:15	<b>KINDER</b> (Siehe Kinderplan) 15:30 - 17:45	<b>KINDER</b> (Siehe Kinderplan) 16:30 - 19:00	<b>KINDER</b> (Siehe Kinderplan) 15:30 - 18:30	<b>KINDER</b> (Siehe Kinderplan) 15:45 - 17:15	<b>TRICKING</b> Akrobatik, Kicks 14:00 - 15:00 / Eugen	<b>FREIES TRAINING</b> 14:00 - 15:45
	<b>JU-JUTSU FIGHTING</b> 17:15 - 19:00 / Tim	<b>FITNESS-KICKBOXEN</b> <b>NEU</b> 17:45 - 18:45 / Dirk	<b>TRICKING</b> (Jugend, 12-18 J.) Akrobatik, Kicks 19:00 - 20:00 / Eugen	<b>KICKBOXEN, K1 SPARRING</b> <b>F</b> 18:30 - 19:45 / Zeki	<b>WETTKAMPF LEICHT-KONTAKT KICKBOXEN</b> <b>NEU</b> 17:15 - 18:30 / Finn	<b>KRAV MAGA</b> 15:15 - 16:15 / Heiner	<b>BJJ NO-GI</b> <b>F</b> 15:45 - 16:45 / André
	<b>JU-JUTSU</b> 19:00 - 20:00 / Tim	<b>JU-JUTSU</b> 19:00 - 20:00 / Cornelius	<b>TRICKING</b> Akrobatik, Kicks 20:00 - 21:00 / Eugen	<b>JU-JUTSU</b> <b>F</b> 19:45 - 20:45 / Christopher K.	<b>SILAT</b> <b>F</b> 18:30 - 19:30 / Henning	<b>FREIES TRAINING</b> 16:15 - 19:30	<b>RINGEN</b> 17:00 - 18:00 / Sebastian
	<b>KRAV MAGA</b> ★ 20:00 - 21:00 / Rouslan	<b>JEET KUNE DO</b> 20:15 - 21:15 / Marvin	<b>FREIES TRAINING</b> 21:00 - 22:30	<b>FREIES TRAINING</b> 20:45 - 22:30	<b>KRAV MAGA</b> 19:30 - 20:30 / Attila		<b>FREIES TRAINING</b> 18:00 - 19:30
	<b>KRAV MAGA</b> 21:00 - 22:00 / Rouslan	<b>FREIES TRAINING</b> 21:15 - 22:30			<b>FREIES TRAINING</b> 20:30 - 22:30		
	<b>FREIES TRAINING</b> 22:00 - 22:30						
<b>BOX GYM</b>	<b>BOXPOWER</b> 12:30 - 13:00 / Roman	<b>FREIES TRAINING</b> 08:00 - 17:30	<b>BOXPOWER</b> 12:30 - 13:00 / Roman	<b>FREIES TRAINING</b> 08:00 - 16:30	<b>BOXPOWER</b> 12:30 - 13:00 / Max	<b>KINDER</b> (Siehe Kinderplan) 10:30 - 12:30	<b>EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN</b> ★ Nur mit Gutschein 10:00 - 11:00 / Philip
	<b>FREIES TRAINING MIT TRAINER</b> 13:00 - 13:30	<b>KINDER</b> (Siehe Kinderplan) 17:30 - 18:30	<b>FREIES TRAINING MIT TRAINER</b> 13:00 - 13:30	<b>KINDER</b> (Siehe Kinderplan) 16:30 - 17:30	<b>FREIES TRAINING MIT TRAINER</b> 13:00 - 13:30	<b>KICKBOXEN</b> (Jugend) 12-18 Jahre 12:30 - 13:30 / Alkis	<b>FITNESS-KICKBOXEN</b> 11:00 - 12:00 / Philip
	<b>FREIES TRAINING</b> 13:30 - 16:30	<b>FITNESS-BOXEN</b> 18:30 - 19:30 / Shady	<b>FREIES TRAINING</b> 13:30 - 16:30	<b>FITNESS-KICKBOXEN</b> 17:30 - 18:30 / Roman	<b>FREIES TRAINING</b> 13:30 - 16:30	<b>KICKBOXEN</b> 13:30 - 14:30 / Gustavo	<b>FREIES TRAINING</b> 12:00 - 19:30
	<b>KINDER</b> (Siehe Kinderplan) 16:30 - 17:30	<b>BOXEN</b> 19:30 - 20:30 / Zeki	<b>KINDER</b> (Siehe Kinderplan) 16:30 - 17:30	<b>FITNESS-BOXEN</b> 18:30 - 19:30 / Shady	<b>KINDER</b> (Siehe Kinderplan) 16:30 - 17:30	<b>EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN</b> ★ Nur mit Gutschein 14:30 - 15:30 / Sebastian	
	<b>FITNESS-KICKBOXEN</b> 17:30 - 18:30 / Simone	<b>KICKBOXEN, K1 SPARRING</b> <b>F</b> 20:30 - 21:45 / Zeki	<b>FITNESS-KICKBOXEN</b> 17:30 - 18:30 / Alkis	<b>KICKBOXEN</b> 19:30 - 20:30 / Maica	<b>EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN</b> ★ Nur mit Gutschein 17:30 - 18:30 / Sven	<b>FITNESS-KICKBOXEN</b> 15:30 - 16:30 / Sebastian	
	<b>BOXEN, KICKBOXEN SPARRING</b> <b>F</b> 18:30 - 19:45 / Ingo	<b>FREIES TRAINING</b> 21:45 - 22:30	<b>FRAUEN KICKBOXEN</b> ★ 18:30 - 19:30 / Oliver	<b>FITNESS-KICKBOXEN</b> <b>NEU</b> 20:30 - 21:30 / Gustavo	<b>FITNESS-KICKBOXEN</b> 18:30 - 19:30 / Sven	<b>FREIES TRAINING</b> 16:30 - 19:30	
	<b>FITNESS-KICKBOXEN</b> 19:45 - 20:45 / René		<b>FITNESS-KICKBOXEN</b> 19:30 - 20:30 / Thore	<b>FREIES TRAINING</b> 21:30 - 22:30	<b>FITNESS-KICKBOXEN</b> 18:30 - 19:30 / Sven		
	<b>WING CHUN</b> 20:45 - 21:45 / Nico		<b>THAIBOXEN</b> 20:30 - 21:30 / Gustavo		<b>ARNIS, KALI, ESCRIMA</b> 19:30 - 20:30 / Henning		
<b>BLOCK A</b>	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> 09:30 - 10:30 / André	<b>FITNESS-KICKBOXEN</b> <b>NEU</b> 09:30 - 10:30 / Gustavo	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> 11:30 - 12:30 / André	<b>FITNESS-KICKBOXEN</b> 09:30 - 10:30 / Ayhan	<b>FREIES TRAINING</b> 08:00 - 16:30	<b>JU-JUTSU FIGHTING</b> (Jugend) 12-18 Jahre 10:00 - 12:00 / Artur	<b>KINDER</b> (Siehe Kinderplan) 11:00 - 12:00
	<b>FREIES TRAINING</b> 10:30 - 16:45	<b>FREIES TRAINING</b> 10:30 - 16:00	<b>FREIES TRAINING</b> 12:30 - 16:45	<b>FREIES TRAINING</b> 10:30 - 17:00	<b>KINDER</b> (Siehe Kinderplan) 16:30 - 18:30	<b>KINDER</b> (Siehe Kinderplan) 12:00 - 12:45	<b>FREIES TRAINING</b> 12:00 - 14:30
	<b>KINDER</b> (Siehe Kinderplan) 16:45 - 18:30	<b>KINDER</b> (Siehe Kinderplan) 16:00 - 16:45	<b>KINDER</b> (Siehe Kinderplan) 16:45 - 17:30	<b>KINDER</b> (Siehe Kinderplan) 17:00 - 18:00	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> ★ Fundamental program 18:30 - 19:30 / André	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> ★ Fundamental program 12:45 - 13:45 / André	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> ★ Fundamental program 14:30 - 15:30 / André
	<b>FITNESS-BOXEN</b> 18:30 - 19:30 / Ayhan	<b>FITNESS-KICKBOXEN</b> 16:45 - 17:45 / Dirk	<b>FITNESS-BOXEN</b> 17:30 - 18:30 / Ayhan	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> Advance program 18:00 - 19:00 / André	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> Black belt program 19:30 - 20:30 / André	<b>BJJ WETTKAMPF</b> <b>F</b> 14:00 - 15:00 / André	<b>FITNESS-KICKBOXEN</b> 15:45 - 16:45 / Dima
	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> ★ Fundamental program 19:45 - 20:45 / André	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> ★ Fundamental program 18:00 - 19:00 / André <b>NEU</b>	<b>KICKBOXEN SPARRING</b> 18:30 - 19:45 / Tim	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> ★ Fundamental program 19:00 - 20:00 / André	<b>FREIES TRAINING</b> 20:30 - 22:30	<b>FITNESS-BOXEN</b> <b>NEU</b> 15:15 - 16:15 / Gustavo	<b>KICKBOXEN SPARRING</b> <b>F</b> 16:45 - 18:00 / Dima
	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> Black belt program 20:45 - 21:45 / André	<b>BJJ NO-GI</b> <b>F</b> 19:00 - 20:00 / André	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> ★ Fundamental program 19:45 - 20:45 / André	<b>BJJ NO-GI</b> <b>F</b> 20:00 - 21:00 / André		<b>BOXEN SPARRING</b> <b>F</b> <b>NEU</b> 16:15 - 17:30 / Gustavo	<b>FREIES TRAINING</b> 18:00 - 19:30
		<b>FITNESS-KICKBOXEN</b> 20:15 - 21:15 / Eric	<b>BRAZILIAN JIU-JITSU</b> Advance program 20:45 - 21:45 / André	<b>FREIES TRAINING</b> 21:00 - 22:30		<b>FREIES TRAINING</b> 17:30 - 19:30	
	<b>FREIES TRAINING</b> 21:15 - 22:30						
<b>STUDIO</b>	<b>FREIES TRAINING</b> 08:00 - 17:15	<b>FREIES TRAINING</b> 08:00 - 19:15	<b>FREIES TRAINING</b> 08:00 - 17:15	<b>FREIES TRAINING</b> 08:00 - 16:45	<b>FREIES TRAINING</b> 08:00 - 22:30	<b>FREIES TRAINING</b> 09:00 - 19:30	<b>FREIES TRAINING</b> 09:00 - 19:30
	<b>KINDER</b> (Siehe Kinderplan) 17:15 - 18:15	<b>EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN</b> ★ Nur mit Gutschein 19:15 - 20:15 / Antony	<b>KINDER</b> (Siehe Kinderplan) 17:15 - 18:15	<b>KINDER</b> (Siehe Kinderplan) 16:45 - 17:45			
	<b>EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN</b> ★ Nur mit Gutschein 18:30 - 19:30 / René	<b>POWER YOGA</b> 20:15 - 21:15 / Lars	<b>FREIES TRAINING</b> 18:15 - 22:30	<b>KICKBOXEN</b> (Jugend) 12-18 Jahre 17:45 - 18:45 / Mathis	<b>EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN</b> ★ Nur mit Gutschein 18:45 - 19:45 / Roman		
	<b>FREIES TRAINING</b> 19:30 - 22:30	<b>FREIES TRAINING</b> 21:15 - 22:30					
<b>WERKSHALLE</b>	<b>FREIES TRAINING</b> 08:00 - 09:15	<b>FREIES TRAINING</b> 08:00 - 17:45	<b>FREIES TRAINING</b> 08:00 - 08:45	<b>FREIES TRAINING</b> 08:00 - 18:00	<b>FREIES TRAINING</b> 08:00 - 18:00	<b>FREIES TRAINING</b> 09:00 - 11:45	<b>FREIES TRAINING</b> 09:00 - 13:15
	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> HIT / High Intensity 09:30 - 10:30 / Eugen	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> HIT / High Intensity 18:15 - 19:15 / Aleks	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> HIT / High Intensity 09:00 - 10:00 / Jacky	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> HIT / High Intensity 18:15 - 19:15 / Leon	<b>HYROX</b>   18:15 - 19:15 / Alex	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> Core 12:00 - 13:00 / Dorothee	<b>ATHLETICS</b> 13:30 - 14:45 / Egi
	<b>FREIES TRAINING</b> 10:30 - 18:00	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> Fatburning 19:15 - 20:15 / Nico A.	<b>FREIES TRAINING</b> 10:00 - 18:15	<b>FREIES TRAINING</b> 19:15 - 20:00	<b>FREIES TRAINING</b> 19:15 - 22:30	<b>FREIES TRAINING</b> 13:00 - 19:30	<b>FREIES TRAINING</b> 14:45 - 19:30
	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> HIT / High Intensity 18:15 - 19:15 / Jacky	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> Core 20:15 - 21:15 / Dorothee	<b>ATHLETICS</b> 18:30 - 19:45 / Egi	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> Core 20:15 - 21:15 / Zeki			
	<b>FREIES TRAINING</b> 19:15 - 20:00	<b>FREIES TRAINING</b> 21:15 - 22:30	<b>HYROX</b>   20:00 - 21:00 / Mathis	<b>FREIES TRAINING</b> 21:15 - 22:30			
	<b>HYROX</b>   20:15 - 21:15 / Jacky		<b>FREIES TRAINING</b> 21:00 - 22:30				
<b>BOX</b>	<b>FREIES TRAINING</b> 08:00 - 22:30	<b>FREIES TRAINING</b> 08:00 - 22:30	<b>FREIES TRAINING</b> 08:00 - 22:30	<b>FREIES TRAINING</b> 08:00 - 22:30	<b>FREIES TRAINING</b> 08:00 - 22:30	<b>FREIES TRAINING</b> 09:00 - 19:30	<b>FREIES TRAINING</b> 09:00 - 19:30