

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
CAGE	KINDER (Siehe Kinderplan) 17:30 - 18:30	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:45 - 18:45	EINSTEIGER KRAV MAGA 18:30 - 19:30 / Thomas 16 ★	JU-JUTSU FIGHTING 17:00 - 18:30 / Artur	BJJ NO-GI BASICS 16:00 - 17:00 / Chris	WURFTRAINING Für BJJ 09:00 - 10:00 / Mo	KINDER (Siehe Kinderplan) 11:00 - 12:00
	KRAV MAGA 18:30 - 19:30 / Jaci 18	YOGA 19:00 - 20:00 / Dana	KRAV MAGA 19:30 - 20:30 / Thomas 18	KICKBOXEN LEISTUNG 12-18 Jahre 18:30 - 19:45 / Roman	FRAUEN KRAV MAGA 18:00 - 19:00 / Thomas 18	BRAZILIAN JIU-JITSU 10:00 - 11:00 / Benjamin	FREIES TRAINING 12:00 - 13:15
	KRAV MAGA EINSTEIGER/FORTGESCHRITTEN 19:30 - 20:30 / Jaci 16	FREIES TRAINING 20:00 - 23:00	FREIES TRAINING 20:30 - 23:00	FREIES TRAINING 19:45 - 23:00	KRAV MAGA 19:00 - 20:00 / Thomas 18	BRAZILIAN JIU-JITSU ★ White Belt 11:00 - 12:00 / Benjamin	YOGA 13:15 - 14:15 / Thalea
	FREIES TRAINING 20:30 - 23:00				FREIES TRAINING 20:00 - 22:00	JU-JUTSU 12:00 - 13:00 / Marvin	FREIES TRAINING 14:15 - 20:00
KURSSTUFEN						KINDER (Siehe Kinderplan) 13:00 - 14:00	
Kurse ohne Kennzeichnung Diese Kurse sind offen für alle.							
★ EINSTEIGER Keine Voraussetzungen erforderlich. Einstieg jederzeit möglich.							
F FORTGESCHRITTENE Vorkenntnisse sind erforderlich. Teilnahme an den Kursen nur mit vollständiger Ausrüstung möglich. (Kickboxen: Mundschutz, Boxhandschuhe, Schienbein- und Spansschoner, Tiefschutz)							

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
DOJO	FREIES TRAINING 08:00 - 14:45	FREIES TRAINING 08:00 - 16:30	FREIES TRAINING 08:00 - 14:45	FREIES TRAINING 08:00 - 10:00	FREIES TRAINING 08:00 - 14:45	KINDER (Siehe Kinderplan) 10:15 - 14:00	KINDER (Siehe Kinderplan) 10:15 - 13:15
	KINDER (Siehe Kinderplan) 15:00 - 18:30	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:30 - 18:00	KINDER (Siehe Kinderplan) 15:00 - 17:45	BJJ NO-GI 10:00 - 11:00 / Dorian	KINDER (Siehe Kinderplan) 15:00 - 19:00	LEHRGÄNGE 15:00 - 18:00	FREIES TRAINING 13:15 - 15:00
	BRAZILIAN JIU-JITSU 18:30 - 19:30 / Jorge	TECHNISCHES KICKBOXEN 18:00 - 19:00 / Mathis F	TRICKING Kicks, Salto Training 17:45 - 18:45 / Robin	FREIES TRAINING 11:00 - 15:45	KICKBOXEN TECHNIK & EINSTEIGER SPARRING 19:00 - 20:15 / Roman G F	FREIES TRAINING 18:00 - 20:00	LEHRGÄNGE 15:00 - 18:00
	FITNESS-KICKBOXEN Kicktraining 20:00 - 21:00 / Mathieu	EINSTEIGER KRAV MAGA 19:00 - 20:00 / Thomas 16 ★	SPARRING G F Boxen/Kickboxen 18:45 - 20:15 In Absprache mit den Trainern Roman / Ayhan	KINDER (Siehe Kinderplan) 15:45 - 18:30	FREIES TRAINING 20:15 - 22:00		FREIES TRAINING 18:00 - 20:00
	FREIES TRAINING 21:00 - 23:00	BRAZILIAN JIU-JITSU F Wettkampf 20:00 - 21:00 / Amilcar	BRAZILIAN JIU-JITSU Freies Rollen 20:15 - 21:15	KICKBOXEN TECHNIK & SPARRING F 18:30 - 19:30 / Gustavo			
		FREIES TRAINING 21:00 - 23:00	BRAZILIAN JIU-JITSU Freies Rollen 20:15 - 21:15	JU-JUTSU 19:30 - 20:30 / Christopher			
G GÜRTEL Neben dem regulären Training wird auch auf Gürtelhinhalte eingegangen.							
16 AB 16 JAHRE Dieser Kurs eignet sich für alle Teilnehmer ab 16 Jahre.							
18 AB 18 JAHRE Dieser Kurs eignet sich für alle Teilnehmer ab 18 Jahre.							

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
BOX GYM	FREIES TRAINING 08:00 - 12:30	FREIES TRAINING 08:00 - 12:30	FREIES TRAINING 08:00 - 12:30	FREIES TRAINING 08:00 - 17:30	FREIES TRAINING 08:00 - 16:30	FREIES TRAINING 09:00 - 10:00	FREIES TRAINING 09:00 - 10:00
	FITNESS-BOXEN 12:30 - 13:30 / Roman	TECHNISCHES KICKBOXEN 12:30 - 13:30 / Gustavo F	FITNESS-KICKBOXEN 12:30 - 13:30 / Ayhan	FITNESS-BOXEN 17:30 - 18:30 / Shady	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:30 - 17:30	FITNESS-KICKBOXEN 10:00 - 11:00 / Gustavo	EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN ★ 10:00 - 11:00 / Aironas
	FREIES TRAINING 13:30 - 16:30	FREIES TRAINING 13:30 - 16:30	FREIES TRAINING 13:30 - 16:30	FITNESS-KICKBOXEN 18:30 - 19:30 / Aironas	TECHNISCHES KICKBOXEN 17:30 - 18:30 / Ayhan G F	KINDER (Siehe Kinderplan) 11:00 - 13:00	TECHNISCHES-BOXEN F 11:00 - 12:00 / Aironas
	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:30 - 17:30	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:15 - 18:15	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:30 - 17:30	EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN ★ 19:30 - 20:30 / Aironas	EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN ★ 18:30 - 19:30 / Sven	FREIES TRAINING 13:00 - 20:00	FITNESS-KICKBOXEN 12:15 - 13:15 / Dima
	FITNESS-KICKBOXEN 17:30 - 18:30 / Ayhan	TECHNISCHES BOXEN F 18:30 - 19:30 / Zeki	FITNESS-KICKBOXEN 17:30 - 18:30 / Dima	FREIES TRAINING 20:30 - 23:00	FITNESS-KICKBOXEN 19:30 - 20:30 / Sven		FREIES TRAINING 13:15 - 20:00
	KALI 18:30 - 19:30 / Finn	BOXEN TECHNIK & SPARRING F 19:30 - 20:30 / Zeki	FITNESS-KICKBOXEN 18:45 - 19:45 / René		FREIES TRAINING 20:30 - 22:00		
	JEET KUNE DO 19:30 - 20:30 / Finn	FITNESS-KICKBOXEN 20:30 - 21:30 / Antony	FITNESS-KICKBOXEN/THAIBOXEN 19:45 - 20:45 / Amilcar				
	FREIES TRAINING 20:30 - 23:00	FREIES TRAINING 21:30 - 23:00	FREIES TRAINING 20:45 - 23:00				

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
BLOCK A	FREIES TRAINING 08:00 - 11:30	FREIES TRAINING 08:00 - 09:30	FREIES TRAINING 08:00 - 11:30	FREIES TRAINING 08:00 - 09:30	BRAZILIAN JIU-JITSU 08:30 - 09:30 / Colin	JU-JUTSU FIGHTING (Jugend) Ab 14 J. 09:00 - 12:00 / Artur	FREIES TRAINING 09:00 - 10:00
	BRAZILIAN JIU-JITSU 11:30 - 12:30 / Amilcar	FITNESS-BOXEN 09:30 - 10:30 / Gustavo	BRAZILIAN JIU-JITSU 11:30 - 12:30 / Amilcar	FITNESS-KICKBOXEN 09:30 - 10:30 / Gustavo	FREIES TRAINING 09:30 - 12:30	TECHNISCHES KICKBOXEN 12:15 - 13:15 / Achref F	KINDER (Siehe Kinderplan) 10:00 - 10:45
	FREIES TRAINING 12:30 - 16:00	FREIES TRAINING 10:30 - 16:00	FREIES TRAINING 12:30 - 15:45	FREIES TRAINING 10:30 - 12:30	FITNESS-BOXEN 12:30 - 13:30 / Roman	FITNESS-KICKBOXEN 13:30 - 14:30 / Roman	BRAZILIAN JIU-JITSU 11:00 - 12:00 / Jorge
	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:00 - 18:45	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:00 - 17:30	KINDER (Siehe Kinderplan) 15:45 - 17:30	FITNESS-BOXEN 12:30 - 13:30 / Gustavo	FREIES TRAINING 13:30 - 16:00	EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN ★ 14:30 - 15:30 / Roman	BRAZILIAN JIU-JITSU ★ Fundamentals 12:00 - 13:00 / Jorge
	TECHNISCHES-BOXEN F 18:45 - 19:45 / Ayhan	BRAZILIAN JIU-JITSU 17:30 - 18:30 / Amilcar	BJJ NO-GI 17:30 - 18:45 / Benjamin	FREIES TRAINING 13:30 - 16:15	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:00 - 16:45	FREIES TRAINING 15:30 - 20:00	MMA LIGHT / ALLKAMPF F 13:15 - 14:30/Alex B. / Andreas
	BRAZILIAN JIU-JITSU ★ Fundamentals 19:45 - 20:45 / Jorge	BRAZILIAN JIU-JITSU ★ Ab White Belt 1. Streifen 18:30 - 19:30 / Amilcar	BRAZILIAN JIU-JITSU ★ White Belt 18:45 - 20:00 / Benjamin	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:15 - 18:00	BJJ NO-GI 17:00 - 18:00 / Chris		FREIES TRAINING 14:30 - 20:00
	FREIES TRAINING 20:45 - 23:00	FITNESS-BOXEN 19:30 - 20:30 / Gustavo	EINSTEIGER SPARRING F 20:15 - 21:15 / Roman	BRAZILIAN JIU-JITSU ★ White Belt 18:00 - 19:00 / Armin	BRAZILIAN JIU-JITSU 18:00 - 19:00 / Armin		
		FREIES TRAINING 20:30 - 23:00	FREIES TRAINING 21:30 - 23:00	BRAZILIAN JIU-JITSU 19:00 - 20:00 / Christian	BRAZILIAN JIU-JITSU Rollen / Wettkampf 19:00 - 20:00 / Armin		
				BRAZILIAN JIU-JITSU Rollen / Wettkampf 20:00 - 21:00 / Christian	FREIES TRAINING 20:00 - 22:00		
				FREIES TRAINING 21:00 - 23:00			

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
STUDIO	FREIES TRAINING 08:00 - 17:00	FREIES TRAINING 08:00 - 17:15	FREIES TRAINING 08:00 - 17:30	FREIES TRAINING 08:00 - 17:00	FREIES TRAINING 08:00 - 17:00	FREIES TRAINING 09:00 - 11:00	FREIES TRAINING 09:00 - 12:00
	BJJ NO-GI NEU 17:00 - 18:00 / Chris	FITNESS-BOXEN 17:15 - 18:15 / Shady	FITNESS-BOXEN 17:30 - 18:30 / Jordan	KINDER (Siehe Kinderplan) 17:00 - 18:00	FITNESS-BOXEN 17:00 - 18:00 / Roman	TECHNISCHES BOXEN F 11:00 - 12:00 / Gustavo	KINDER (Siehe Kinderplan) 12:00 - 13:00
	EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN ★ 18:30 - 19:30 / Jordan	FRAUEN-KICKBOXEN 18:15 - 19:15 / Jordan	JU-JUTSU 18:30 - 19:30 / Cornelius	KALI 18:15 - 19:15 / Henning	KINDER (Siehe Kinderplan) 18:00 - 19:00	FREIES TRAINING 12:00 - 20:00	FREIES TRAINING 13:00 - 20:00
	FITNESS-KICKBOXEN/THAIBOXEN 19:30 - 20:30 / Maica	EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN ★ 19:15 - 20:15 / Antony	EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN ★ 19:45 - 20:45 / René	SILAT F 19:15 - 20:15 / Henning	FREIES TRAINING 19:00 - 22:00		
	FREIES TRAINING 20:30 - 23:00	FREIES TRAINING 20:30 - 23:00	FREIES TRAINING 20:45 - 23:00	FREIES TRAINING 20:15 - 23:00			

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
WERKSHALLE	FREIES TRAINING 08:00 - 17:00	FREIES TRAINING 08:00 - 18:00	FREIES TRAINING 08:00 - 09:30	FREIES TRAINING 08:00 - 17:00	FREIES TRAINING 08:00 - 17:00	FREIES TRAINING 09:00 - 11:30	FREIES TRAINING 09:00 - 12:45
	FUNCTIONAL TRAINING 16 HIIT / High Intensity 17:00 - 18:00 / Aleks	FUNCTIONAL TRAINING 16 HIIT / High Intensity 18:00 - 19:00 / Jana	FUNCTIONAL TRAINING 16 HIIT / High Intensity 09:30 - 10:30 / Roman	ATHLETICS 16 Movement 17:00 - 18:00 / Alona	FUNCTIONAL TRAINING 16 HIIT / High Intensity 17:00 - 18:00 / Aleks	FUNCTIONAL TRAINING 16 Core 11:30 - 12:30 / Roman	FUNCTIONAL TRAINING 16 HIIT / High Intensity 12:45 - 13:45 / Ayhan
	FUNCTIONAL TRAINING 16 Core 18:15 - 19:15 / Aleks	HYROX 16 19:30 - 20:30 / Jacky	FREIES TRAINING 10:30 - 17:00	FUNCTIONAL TRAINING 16 HIIT / High Intensity 18:15 - 19:15 / Alona	FUNCTIONAL TRAINING 16 HIIT / High Intensity 18:00 - 19:00 / Aleks	FREIES TRAINING 12:30 - 20:00	FREIES TRAINING 13:45 - 20:00
	HYROX 16 19:30 - 20:30 / Jana	FREIES TRAINING 20:30 - 23:00	FUNCTIONAL TRAINING 16 HIIT / High Intensity 17:00 - 18:00 / Aleks	FUNCTIONAL TRAINING 16 Core 19:30 - 20:30 / Zeki	HYROX 16 19:00 - 20:00 / Alona		
	HYROX 16 20:30 - 21:00 / Jana		HYROX 16 18:15 - 19:15 / Lena	FREIES TRAINING 20:30 - 23:00	FREIES TRAINING 20:00 - 22:00		
	FREIES TRAINING 21:00 - 23:00		FUNCTIONAL TRAINING 16 HIT / High Intensity 19:30 - 20:30 / Aleks				
		FREIES TRAINING 20:30 - 23:00					

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
OUTDOOR	FREIES TRAINING 10:30 - 18:30	FREIES TRAINING 10:30 - 18:30	FREIES TRAINING 10:30 - 18:30	FREIES TRAINING 10:30 - 18:30	FREIES TRAINING 10:30 - 18:30	FREIES TRAINING 10:00 - 18:30	FREIES TRAINING 10:30 - 18:30