

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
CAGE	KINDER (Siehe Kinderplan) 17:00 - 18:30	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:00 - 18:45	KINDER (Siehe Kinderplan) 17:00 - 18:00	FITNESS-KICKBOXEN 17:30 - 18:30 / Dima	FITNESS-BOXEN 17:00 - 18:00 / Roman	WURFTRAINING Für BJJ 09:00 - 10:00 / Mo	KINDER (Siehe Kinderplan) 11:00 - 13:00						
	KRAV MAGA EINSTEIGER/ FORTGESCHRITTEN 18:30 - 19:30 / Jaci 16	EINSTEIGER KRAV MAGA 19:00 - 20:00 / Manuel 16 ★	EINSTEIGER KRAV MAGA 18:30 - 19:30 / Thomas 16 ★	KICKBOXEN TECHNIK & SPARRING 18:30 - 19:30 / Gustavo F	FRAUEN KRAV MAGA 18:00 - 19:00 / Thomas	BRAZILIAN JIU-JITSU 10:00 - 11:00 / Benjamin	FREIES TRAINING 13:00 - 16:00						
	KRAV MAGA 19:30 - 20:30 / Jaci 18	FREIES TRAINING 20:00 - 23:00	KRAV MAGA 19:30 - 20:30 / Thomas 18	MMA LIGHT 19:30 - 20:30 / Alex F	KRAV MAGA 19:00 - 20:00 / Thomas 18	BJJ NO-GI 11:00 - 12:00 / Benjamin							
	FREIES TRAINING 20:30 - 23:00		FREIES TRAINING 20:30 - 23:00	FREIES TRAINING 20:30 - 23:00	FREIES TRAINING 20:00 - 22:00	FREIES TRAINING 12:00 - 16:00							

DOJO		FREIES TRAINING 08:00 - 11:30		FREIES TRAINING 08:00 - 16:30		FREIES TRAINING 08:00 - 11:30		FREIES TRAINING 08:00 - 10:00		FREIES TRAINING 08:00 - 16:00		FREIES TRAINING 09:00 - 10:00		FREIES TRAINING 09:00 - 10:00	
KURsstufen Kurse ohne Kennzeichnung Diese Kurse sind offen für alle. EINSTEIGER Keine Voraussetzungen erforderlich. Einstieg jederzeit möglich. FORTGESCHRITTENE Vorkenntnisse sind erforderlich, Teilnahme an den Kursen nur mit vollständiger Ausrüstung möglich. (Kickboxen: Mundschutz, Boxhandschuhe, Schienbein- und Spanschoner, Tiefschutz)		BRAZILIAN JIU-JITSU 11:30 - 12:30 / Leon		KINDER (Siehe Kinderplan) 16:30 - 18:00		BRAZILIAN JIU-JITSU 11:30 - 12:30 / Egi		BJJ NO-GI 10:00 - 11:00 / Dorian		KINDER (Siehe Kinderplan) 16:00 - 18:00		KINDER (Siehe Kinderplan) 10:15 - 14:00		KINDER (Siehe Kinderplan) 10:15 - 13:15	
		FREIES TRAINING 12:30 - 15:45		TECHNISCHES KICKBOXEN 18:00 - 19:00 / Mathis		FREIES TRAINING 12:30 - 16:00		FREIES TRAINING 11:00 - 15:30		BRAZILIAN JIU-JITSU 18:00 - 19:00 / Armin		LEHRGÄNGE 15:00 - 18:00		FREIES TRAINING 13:15 - 15:00	
		KINDER (Siehe Kinderplan) 15:45 - 18:45		BRAZILIAN JIU-JITSU Wettkampf 19:30 - 20:30 / Andreas		KINDER (Siehe Kinderplan) 16:00 - 17:45		KINDER (Siehe Kinderplan) 15:45 - 19:30		BRAZILIAN JIU-JITSU Wettkampf 19:00 - 20:00 / Armin		FREIES TRAINING 18:00 - 20:00		LEHRGÄNGE 15:00 - 18:00	
		BRAZILIAN JIU-JITSU 18:45 - 19:45 / Jorge		FREIES TRAINING 20:30 - 23:00		TRICKING Kicks, Salto Training 17:45 - 18:45 / Robin		JU-JUTSU 19:30 - 20:30 / Christopher		FREIES TRAINING 20:15 - 22:00				FREIES TRAINING 18:00 - 20:00	
		FITNESS-KICKBOXEN/ THAIBOXEN 19:45 - 20:45 / Maica				BRAZILIAN JIU-JITSU 18:45 - 20:00 / Benjamin		FREIES TRAINING 20:30 - 23:00							
		FREIES TRAINING 20:45 - 23:00				FREIES TRAINING 20:00 - 23:00									

BOX GYM

GÜRTEL

Neben dem regulären Training wird auch auf Gürtelinhalte eingegangen.

AB 16 JAHRE

Dieser Kurs eignet sich für alle Teilnehmer ab 16 Jahre.

AB 18 JAHRE

Dieser Kurs eignet sich für alle Teilnehmer ab 18 Jahre.

FREIES TRAINING 08:00 - 12:30	FREIES TRAINING 08:00 - 12:30	FREIES TRAINING 08:00 - 12:30	FREIES TRAINING 08:00 - 15:45	FREIES TRAINING 08:00 - 09:30	FREIES TRAINING 09:00 - 10:00	FREIES TRAINING 09:00 - 10:00
FITNESS-BOXEN 12:30 - 13:30 / Sami	TECHNISCHES KICKBOXEN 12:30 - 13:30 / Gustavo	FITNESS-KICKBOXEN 12:30 - 13:30 / Sami	KINDER (Siehe Kinderplan) 15:45 - 17:30	FITNESS-KICKBOXEN 09:30 - 10:30 / Roman	KINDER (Siehe Kinderplan) 10:00 - 13:00	EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN 10:00 - 11:00 / Aironas
FREIES TRAINING 13:30 - 16:30	FREIES TRAINING 13:30 - 17:15	FREIES TRAINING 13:30 - 16:30	FITNESS-BOXEN 17:30 - 18:30 / Shady	FREIES TRAINING 10:30 - 16:30	FREIES TRAINING 13:00 - 20:00	FREIES TRAINING 11:00 - 12:00
KINDER (Siehe Kinderplan) 16:30 - 18:30	FITNESS-BOXEN 17:15 - 18:15 / Shady	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:30 - 17:30	KALI/JKD/SILAT 18:30 - 19:30 / Henning	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:15 - 19:00		FITNESS-KICKBOXEN 12:15 - 13:15 / Dima
KALI 18:30 - 19:30 / Finn	TECHNISCHES BOXEN 18:30 - 19:30 / Zeki	FITNESS-BOXEN 17:30 - 18:30 / Roman	FREIES TRAINING 19:30 - 23:00	FREIES TRAINING 19:00 - 22:00		FREIES TRAINING 13:15 - 20:00
JEET KUNE DO 19:30 - 20:30 / Finn	BOXEN TECHNIK & SPARRING 19:30 - 20:30 / Zeki	FITNESS-KICKBOXEN 18:45 - 19:45 / René				
FREIES TRAINING 20:30 - 23:00	FITNESS-KICKBOXEN 20:30 - 21:30 / Antony	EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN 19:45 - 20:45 / René				
	FREIES TRAINING 21:30 - 23:00	FREIES TRAINING 20:45 - 23:00				

BLOCK A							
	FREIES TRAINING 08:00 - 16:00	FREIES TRAINING 08:00 - 09:30	FREIES TRAINING 08:00 - 16:00	FREIES TRAINING 08:00 - 09:30	BRAZILIAN JIU-JITSU 08:30 - 09:30 / Colin	FREIES TRAINING 09:00 - 10:00	FREIES TRAINING 09:00 - 10:00
	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:00 - 17:45	FITNESS-BOXEN 09:30 - 10:30 / Gustavo	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:30 - 18:30	FITNESS-KICKBOXEN 09:30 - 10:30 / Gustavo	FREIES TRAINING 09:30 - 12:30	FITNESS-KICKBOXEN 10:00 - 11:00 / Gustavo	KINDER (Siehe Kinderplan) 10:00 - 10:45
	BJJ NO-GI 17:45 - 18:45 / Chris	FREIES TRAINING 10:30 - 16:30	JU-JUTSU 18:30 - 19:30 / Cornelius	FREIES TRAINING 10:30 - 12:30	FITNESS-BOXEN 12:30 - 13:30 / Roman	TECHNISCHES-BOXEN F 11:00 - 12:00 / Gustavo	BRAZILIAN JIU-JITSU 11:00 - 12:00 / Jorge
	BJJ NO-GI 19:00 - 20:00 / Chris	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:30 - 17:30	FITNESS-KICKBOXEN/THAIBOXEN 19:45 - 20:45 / Thore	FITNESS-BOXEN 12:30 - 13:30 / Gustavo	FREIES TRAINING 13:30 - 16:00	TECHNISCHES KICKBOXEN F 12:15 - 13:15 / Sami	BRAZILIAN JIU-JITSU ★ Fundamentals 12:00 - 13:00 / Jorge
	FITNESS-KICKBOXEN Kicktraining 20:00 - 21:00 / Emanuel	BRAZILIAN JIU-JITSU 17:30 - 18:30 / Andreas	FREIES TRAINING 20:45 - 23:00	FREIES TRAINING 13:30 - 16:15	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:00 - 17:00	FITNESS-KICKBOXEN 13:30 - 14:30 / Jenny G.	FRAUEN BJJ Am 2. & 4. Sonntag des Monats 13:15 - 14:30 / Emilia/Miru
	FREIES TRAINING 21:00 - 23:00	BJJ NO-GI 18:30 - 19:30 / Andreas		KINDER (Siehe Kinderplan) 16:15 - 18:00	TECHNISCHES KICKBOXEN 17:30 - 18:30 / Ayhan G F	EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN ★ 14:30 - 15:30 / Jenny G.	FREIES TRAINING 14:30 - 20:00
		FITNESS-BOXEN 19:30 - 20:30 / Gustavo		BRAZILIAN JIU-JITSU ★ Fundamentals 18:00 - 19:00 / Armin	EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN ★ 18:30 - 19:30 / Sven	FREIES TRAINING 15:30 - 20:00	
		FREIES TRAINING 20:30 - 23:00		BJJ NO-GI 19:00 - 20:00 / Armin	FITNESS-KICKBOXEN 19:30 - 20:30 / Sven		
				BRAZILIAN JIU-JITSU Wettkampf 20:00 - 21:00 / Jorge	FREIES TRAINING 20:30 - 22:00		
				FREIES TRAINING 21:00 - 23:00			

DOCK	FITNESS-KICKBOXEN 17:30 - 18:30 / Ayhan	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:15 - 18:15	BJJ NO-GI 17:30 - 18:45 / Dorian	JU-JUTSU FIGHTING F Wettkampftraining/Nur nach Absprache 17:00 - 18:30 / Artur	BJJ NO-GI ★ Fundamentals 16:00 - 17:00 / Chris	JU-JUTSU FIGHTING F (Jugend) Ab 14 J. Wettkampftraining/Nur nach Absprache 09:00 - 12:00 / Artur	YOGA 10:00 - 11:00 / Thalea
	TECHNISCHES-BOXEN 18:45 - 19:45 / Ayhan F	FRAUEN-KICKBOXEN 18:15 - 19:15 / Jordan	SPARRING F Boxen/Kickboxen 18:45 - 20:15 In Absprache mit den Trainern Roman / Ayhan	FITNESS-KICKBOXEN 18:30 - 19:30 / Sami	BJJ NO-GI 17:00 - 18:00 / Chris	JU-JUTSU 12:00 - 13:00 / Alex	TECHNISCHES KICKBOXEN 11:15 - 12:15 / Aironas F
	BRAZILIAN JIU-JITSU ★ Fundamentals 20:00 - 21:00 / Jorge	EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN ★ 19:15 - 20:15 / Antony	EINSTEIGER SPARRING 20:15 - 21:15 / Amir F	TECHNISCHES BOXEN F 19:30 - 20:30 / Sami	KINDER (Siehe Kinderplan) 18:00 - 19:00	KINDER (Siehe Kinderplan) 13:00 - 14:00	FREIES TRAINING 12:15 - 16:00
	FREIES TRAINING 20:45 - 23:00	FREIES TRAINING 20:15 - 23:00	FREIES TRAINING 21:15 - 23:00	FREIES TRAINING 20:30 - 23:00	KICKBOXEN TECHNIK & EINSTEIGER SPARRING G F 19:00 - 20:15 / Roman	FREIES TRAINING 14:00 - 16:00	
					FREIES TRAINING 20:15 - 22:00		

STUDIO	FREIES TRAINING 08:00 - 18:45	FREIES TRAINING 08:00 - 23:00	FREIES TRAINING 08:00 - 23:00	FREIES TRAINING 08:00 - 17:00	FREIES TRAINING 08:00 - 22:00	FREIES TRAINING 09:00 - 20:00	FREIES TRAINING 09:00 - 20:00
	EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN 18:45 - 19:45 / Jordan			KINDER (Siehe Kinderplan) 17:00 - 18:00			
	FREIES TRAINING 19:45 - 23:00			FREIES TRAINING 18:00 - 23:00			

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	ATHLETICS 16 Movement 17:15 - 18:15 / Alona	FUNCTIONAL TRAINING 16 HIIT / High Intensity 09:30 - 10:30 / Roman	FUNCTIONAL TRAINING 16 HIIT / High Intensity 17:00 - 18:00 / Jana	FUNCTIONAL TRAINING 16 HIIT / High Intensity 17:00 - 18:00 / Aleks	FUNCTIONAL TRAINING 16 Core 11:30 - 12:30 / Jenny R.	FUNCTIONAL TRAINING 16 HIIT / High Intensity 12:45 - 13:45 / Ayhan
		FUNCTIONAL TRAINING 16 Core 18:15 - 19:15 / Aleks	FUNCTIONAL TRAINING 16 HIIT / High Intensity 18:15 - 19:15 / Alona	FREIES TRAINING 10:30 - 17:00	HYROX 16 18:15 - 19:15 / Jana	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	HYROX 16 19:30 - 20:30 / Alona	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 / Jana		
		FREIES TRAINING 20:30 - 23:00	FREIES TRAINING 20:30 - 23:00	HYROX 16 18:15 - 19:15 / Lena	FREIES TRAINING 20:30 - 23:00	FREIES TRAINING 20:00 - 22:00		
				FUNCTIONAL TRAINING 16 HIT / High Intensity 19:30 - 20:30 / Aleks				