	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
CAGE	**KINDER** (Siehe Kinderplan) 17:00 - 18:30	**KINDER** (Siehe Kinderplan) 16:00 - 18:45	**BJJ NO-GI** 17:15 - 18:15 / Dorian	**KINDER** (Siehe Kinderplan) 17:00 - 18:00	**FREIES TRAINING** 08:00 - 17:30	**BRAZILIAN JIU-JITSU** 10:00 - 11:00 / Benjamin	**KINDER** (Siehe Kinderplan) 11:00 - 13:00
	EINSTEIGER/ FORTGESCHRITTEN KRAV MAGA (16) 18:30 - 19:30 / Mareike	**EINSTEIGER/ FORTGESCHRITTEN KRAV MAGA (16)** 19:00 - 20:00 / Manuel	**JU-JUTSU** 18:30 - 19:30/Cornelius	**KICKBOXEN TECHNIK & SPARRING (F)** 18:30 - 19:30 / Mathis	**FRAUEN KRAV MAGA (16)** NEU 17:30 - 18:30 / Mareike	**BJJ NO-GI** 11:00 - 12:00 / Benjamin	**FREIES TRAINING** 13:00 - 16:00
	FREIES TRAINING 19:30 - 23:00	**FREIES TRAINING** 20:00 - 23:00	**EINSTEIGER KRAV MAGA (16)** 19:30 - 20:30 / Heiner	**MMA LIGHT (F)** 19:30 - 20:30 / Alex	**WURFTRAINING BJJ NO-GI** NEU 18:30 - 19:30 / Mo	**BJJ FREIES ROLLEN** 12:00 - 14:00 / Armin Nur nach Absprache	
			FREIES TRAINING 20:30 - 23:00	**FREIES TRAINING** 20:30 - 23:00	**FREIES TRAINING** 20:00 - 23:00	**FREIES TRAINING** 14:00 - 16:00	
DOJO	**FREIES TRAINING** 08:00 - 11:30	**FREIES TRAINING** 08:00 - 16:30	**FREIES TRAINING** 08:00 - 11:30	**FREIES TRAINING** 06:30 - 10:00	**FREIES TRAINING** 08:00 - 16:00	**FREIES TRAINING** 09:00 - 10:00	**FREIES TRAINING** 09:00 - 10:00
	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	**TECH. KICKBOXEN (F)** 18:00 - 19:00 / Mathis	**FREIES TRAINING** 12:30 - 16:00	**FREIES TRAINING** 11:00 - 15:30	**BRAZILIAN JIU-JITSU** Einsteiger 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 / Heiko	**KINDER** (Siehe Kinderplan) 16:00 - 17:45	**KINDER** (Siehe Kinderplan) 15:45 - 19:30	**BRAZILIAN JIU-JITSU** 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
	BRAZILIAN JIU -JITSU Einsteiger 19:45 - 20:45 / Jorge		**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	**FREIES TRAINING** 08:00 - 12:30	**FREIES TRAINING** 08:00 - 17:15	**FREIES TRAINING** 08:00 - 16:30	**FREIES TRAINING** 06:30 - 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	**FITNESS-BOXEN** 17:15 - 18:15 / Shady	**KINDER** (Siehe Kinderplan) 16:30 - 17:30	**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	**TECHNISCHES BOXEN (F)** 18:30 - 19:30 / Zeki	**KRAV MAGA (18)** 18:30 - 19:30 / Heiner	**FITNESS-BOXEN** 17:30 - 18:30 / Shady	**FREIES TRAINING** 10:30 - 16:30	**FREIES TRAINING** 13:00 - 20:00	**KINDER** (Siehe Kinderplan) 11:00 - 13:00
	KINDER (Siehe Kinderplan) 16:30 - 18:30	**BOXEN TECHNIK & SPARRING (F)** 19:30 - 20:30 / Zeki	**EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN** 19:45 - 20:45 /René	**KALI/JKD/SILAT** 18:30 - 19:30 / Henning	**KINDER** (Siehe Kinderplan) 16:15 - 18:00		**FREIES TRAINING** 13:00 - 20:00
	KALI 18:30 - 19:30 / Finn	**FREIES TRAINING** 21:30 - 23:00	**FREIES TRAINING** 20:45 - 23:00	**FREIES TRAINING** 19:30 - 23:00	**TECHNISCHES BOXEN (F)** 18:30 - 19:30 / Ayhan		
	JEET KUNE DO 19:30 - 20:30 / Finn				**FREIES TRAINING** 19:00 - 22:00		
	FREIES TRAINING 20:30 - 23:00						
BLOCK A	**FREIES TRAINING** 08:00 - 16:00	**FREIES TRAINING** 08:00 - 09:30	**FREIES TRAINING** 08:00 - 12:30	**FREIES TRAINING** 06:30 - 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	**FITNESS-KICKBOXEN/ THAIBOXEN** 12:30 - 13:30 / Sami	**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 / Leon	**FREIES TRAINING** 10:30 - 12:30	**FREIES TRAINING** 12:30 - 16:30	**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 / Leon	**TECH. KICKBOXEN (F)** 12:30 - 13:30 / Gustavo	**KINDER** (Siehe Kinderplan) 16:30 - 18:30	**FITNESS-BOXEN** 12:30 - 13:30 / Gustavo	**FREIES TRAINING** 13:30 - 16:00	**TECH. KICKBOXEN (F)** 12:15 - 13:15 / Amir	**BRAZILIAN JIU-JITSU** Einsteiger 12:00 - 13:00 / Jorge
	FITNESS-KICKBOXEN Kicktraining 20:00 - 21:00/Emanuel	**FREIES TRAINING** 13:30 - 16:30	**FITNESS-KICKBOXEN** 18:45 - 19:45 / René	**FREIES TRAINING** 13:30 - 16:15	**KINDER** (Siehe Kinderplan) 16:00 - 17:00	**FITNESS-KICKBOXEN** 13:30 - 14:30 / Amir	**FRAUEN BJJ** Jeden 2. & 4. Sonntag 13:15 - 14:30 / Emilia/Miru
	FREIES TRAINING 21:00 - 23:00	**KINDER** (Siehe Kinderplan) 16:30 - 17:30	**TECH. KICKBOXEN/ THAIBOXEN (F)** 19:45 - 20:45 / Sven	**KINDER** (Siehe Kinderplan) 16:15 - 18:00	**TECH. KICKBOXEN (F)** 17:30 - 18:30 / Ayhan	**FREIES TRAINING** 14:30 - 20:00	**FREIES TRAINING** 14:30 - 20:00
		BRAZILIAN JIU-JITSU 17:30 - 18:30 / Andreas	**FREIES TRAINING** 20:45 - 23:00	**BRAZILIAN JIU-JITSU** Einsteiger 18:00 - 19:00 / Armin	**EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN** 18:30 - 19:30 / Sven		
		BJJ NO-GI 18:30 - 19:30 / Andreas		**BJJ NO-GI** 19:00 - 20:00 / Armin	**FITNESS-KICKBOXEN** 19:30 - 20:30 / Sven		
		FITNESS-KICKBOXEN 20:00 - 21:00 / Antony		**BRAZILIAN JIU-JITSU** Wettkampf 20:00 - 21:00 / Jorge	**FREIES TRAINING** 20:30 - 22:00		
		FREIES TRAINING 21:00 - 23:00		**FREIES TRAINING** 21:00 - 23:00			
DOCK	**FITNESS-KICKBOXEN** 17:30 - 18:30 / Ayhan	**KINDER** (Siehe Kinderplan) 16:15 - 18:15	**FITNESS-BOXEN** 17:30 - 18:30 / Roman	**JU-JUTSU FIGHTING** W Wettkampftraining/Nur mit Anmeldung 17:00 - 18:30 / Artur	**BJJ NO-GI** 16:30 - 18:00 / Simón	**JU-JUTSU FIGHTING** W (Jugend) Ab 14 J. Wettkampftraining/Nur mit Anmeldung 09:00 - 12:00 / Artur	**TECH. KICKBOXEN (F)** 11:15 - 12:15 / Aironas
	TECHNISCHES BOXEN (F) 18:45 - 19:45 / Ayhan	**FRAUEN-KICKBOXEN** 18:15 - 19:15 / Miru	**SPARRING (W) (F)** Boxen/Kickboxen Wettkampftraining/Nur mit Anmeldung 18:45 - 20:15 Roman / Ayhan	**FITNESS-KICKBOXEN/ THAIBOXEN** 18:30 - 19:30 / Sami	**KINDER** (Siehe Kinderplan) 18:00 - 19:00	**KINDER** (Siehe Kinderplan) 13:00 - 14:00	**FITNESS-KICKBOXEN** 12:30 - 13:30 / Dima
	FITNESS-KICKBOXEN/ THAIBOXEN 19:45 - 20:45 / Maica	**FREIES TRAINING** 19:15 - 23:00	**SPARRING EINSTEIGER/ FORTGESCHRITEN (F)** Boxen / Kickboxen 20:15 - 21:15 / Amir	**TECHNISCHES BOXEN (F)** 19:30 - 20:30 / Sami	**KICKBOXEN TECHNIK & EINSTEIGER SPARRING (F)** 19:00 - 20:15 / Roman	**FREIES TRAINING** 14:00 - 16:00	**FREIES TRAINING** 13:30 - 16:00
	FREIES TRAINING 20:45 - 23:00		**FREIES TRAINING** 21:15 - 23:00	**FREIES TRAINING** 20:30 - 23:00	**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** 06:30 - 17:30	**FREIES TRAINING** 08:00 - 17:00	**FREIES TRAINING** 09:00 - 20:00	**FREIES TRAINING** 09:00 - 20:00
	EINSTEIGER-BOXEN/KICKBOXEN 18:45 - 19:45 / Jordan			**FITNESS-KICKBOXEN** 17:30 - 18:30 / Dima	**FITNESS-BOXEN** 17:00 - 18:00 / Roman		
	FREIES TRAINING 19:45 - 23:00			**FREIES TRAINING** 18:30 - 23:00	**FREIES TRAINING** 18:30 - 22:00		
WERKSHALLE	**FREIES TRAINING** 08:00 - 17:00	**FREIES TRAINING** 08:00 - 18:00	**FREIES TRAINING** 08:00 - 09:30	**HYROX** | 16 07:00 - 08:00 / Lea	**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 & MOVEMENT** 16 18:00 - 19:00 / Jo	**FUNCTIONAL TRAINING** 16 HIIT / High Intensity 09:30 - 10:30 / Roman	**FREIES TRAINING** 08:00 - 17:00	**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 / Jenny R.
	FUNCTIONAL TRAINING 16 Core 18:15 - 19:15 / Aleks	**HYROX** | NEU 16 19:15 - 20:15 / Erik	**FREIES TRAINING** 10:30 - 17:00	**FUNCTIONAL TRAINING** 16 HIIT / High Intensity 17:00 - 18:00 / 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 | NEU 16 19:30 - 20:30 / Erik	**FREIES TRAINING** 20:15 - 23:00	**FUNCTIONAL TRAINING** 16 HIIT / High Intensity 17:00 - 18:00 / Aleks	**HYROX** | 16 18:15 - 19:15 / Jana	**HYROX** | 16 19:15 - 20:15 / Nina		
	FREIES TRAINING 20:30 - 23:00		**HYROX** | 16 18:15 - 19:15 / Lena	**FUNCTIONAL TRAINING** 16 Core 19:30 - 20:30 / Zeki	**FREIES TRAINING** 20:00 - 22:00		
			FUNCTIONAL TRAINING 16 HIT / High Intensity 19:30 - 20:30 / Aleks	**FREIES TRAINING** 20:30 - 23:00			

KURSSTUFEN

Unsere Kursstufen helfen dir, das Training zu wählen, das zu deinen Zielen, deiner aktuellen Form und deinem persönlichen Trainingsfokus passt.

Sie beschreiben Kontakt, körperliche Intensität und Komplexität der Inhalte.

Alle Kurse werden kontrolliert, sicher und mit besonderem Augenmerk auf Spaß, technischen Fortschritt und Verletzungsfreiheit durchgeführt.

KONTAKT

Stufe 1: Training ohne oder mit sehr wenig Kontakt.
Stufe 2: Training mit intensivem Kontakt volle Schutzausrüstung erforderlich.
Stufe 3: Training mit intensivem Kontakt volle Schutzausrüstung erforderlich.

KRAFT & AUSDAUER

Stufe 1: Du möchtest dich moderat anstrengen oder deine Fitness aufbauen.
Stufe 2: Du bist schon fit und hast Spaß daran, ordentlich ins Schwitzen zu kommen.
Stufe 3: Du willst Vollgas geben und dich maximal auspowern.

KOMPLEXITÄT

Stufe 1: Du möchtest klare, einfache Abläufe und dich gut orientieren können.
Stufe 2: Du hast Lust auf Abwechslung, Kombinationen und mehr Fokus.
Stufe 3: Du magst komplexe Abläufe mit viel Technik und mentaler Herausforderung.

KRAFT & AUSDAUER

Stufe 1: Du möchtest dich moderat anstrengen oder deine Fitness aufbauen.
Stufe 2: Du bist schon fit und hast Spaß daran, ordentlich ins Schwitzen zu kommen.
Stufe 3: Du willst Vollgas geben und dich maximal auspowern.

KOMPLEXITÄT

Stufe 1: Du möchtest klare, einfache Abläufe und dich gut orientieren können.
Stufe 2: Du hast Lust auf Abwechslung, Kombinationen und mehr Fokus.
Stufe 3: Du magst komplexe Abläufe mit viel Technik und mentaler Herausforderung.