



# KURSPLAN



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
Freies Training ab 18 Jahren 9:00-16:30	Freies Training ab 18 Jahren 9:00-16:30	Freies Training ab 18 Jahren 9:00-16:00	Freies Training ab 18 Jahren 9:00-16:30	Freies Training ab 18 Jahren 9:00-16:30	Freies Training ab 18 Jahren 9:00-16:30	Freies Training ab 18 Jahren 9:00-16:00	Freies Training ab 18 Jahren 9:00-16:00	Freies Training ab 18 Jahren 9:00-17:00	Freies Training ab 18 Jahren 9:00-17:00	Kickboxen 11:30-13:00 Ab 12 Jahren		BJJ 11:30-13:00 Ab 12 Jahren	MMA Sparring 12:00-13:00 Ab 12 Jahren
										Kickboxen-Kinder 13:00-14:30 6-12 Jahren		BJJ 13:00-14:30 5-12 Jahren	Boxen Sparring 13:00-14:00 Ab 12 Jahren
Kickboxen Kinder 16:30-18:00 6-12 Jahren		Thaiboxen Frauen 16:00-17:30 ab 12 Jahren		Kickboxen-Kinder 16:30-18:00 6-12 Jahre	Thaiboxen Frauen 16:00-17:00 ab 12 Jahren	Thaiboxen Frauen 16:00-17:00 ab 12 Jahren		Boxen 17:00-18:00 Ab 12 Jahren	MMA 17:00-18:00 Ab 12 Jahren		Boxen 13:30-15:00 Ab 12 Jahren		
Kickboxen 18:00-19:30 Ab 12 Jahren	MMA 18:00-19:30 Ab 12 Jahren	Boxen 18:00-19:30 ab 12 Jahren	MMA 18:00-19:30 Ab 12 Jahren	BJJ 18:00-19:00 5-12 Jahre	Kickboxen 16:30-17:30 ab 12 Jahren	Boxen 18:00-19:30 ab 12 Jahren	Ringen 18:00-19:30 Ab 12 Jahren	Kickboxen 18:00-19:30 Ab 12 Jahren	Ringen 18:00-19:30 ab 12 Jahren		Sparring 15:00-15:30 Ab 12 Jahren		
BJJ 19:30-21:00 Ab 12 Jahren	Ringen 19:30-21:00 ab 12 Jahren	BJJ/Grappling 19:30-21:00 ab 12 Jahren	MMA Fortgeschritten 19:30-21:00 Ab 12 Jahren	BJJ 19:00-20:30 ab 12 Jahren	Kickboxen Fortgeschritten 17:30-19:00 ab 12 Jahren	BJJ/Grappling 19:30-21:00 ab 12 Jahren	MMA 19:30-21:00 Ab 12 Jahren						