

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		Samstag
Gr. Matte	Spiegel-M.	Tresen-M.	Gr. Matte	Spiegel-M.	Tresen-M.	Gr. Matte	Spiegel-M.	Tresen-M.	Gr. Matte	Spiegel-M.	Tresen-M.	Gr. Matte	Spiegel-M.	Tresen-M.
16-16:50 Kickboxen Kids 6-9 J. mit Steffi			16-16:50 Jiu-Jitsu Kids 6-14 J mit Alex									16-17 Krav Maga Mini Kids 6-9 J		
17-17:50 FitBox mit Steffi		freies Training*	17-18 Jiu-Jitsu (Basic & Adv.) mit Alex	17-17:50 Kickboxen Kids 10-13 J. mit Jorgo	freies Training*	17-18 Kickboxen (Basics) mit André		freies Training*	17-18 MMA (Basics) mit Sascha	17-17:50 Jiu-Jitsu Kids 6-14 J mit Fiona	freies Training*	17:15-18:15 Krav Maga Maxi Kids 10-13 J	17-18 FitBox 50+ mit Sven	09:30-11:30 open mat
18-19 MMA (Basics) Sascha/Telman	18-19 Kickboxen (Basics) mit André		18-19 Jiu-Jitsu (Basics) mit Alex	18-19 Krav Maga nur Frauen Steffi/Thomas	18-19 Kickboxen (Pads & Tech) mit Jorgo	18-19 FitBox nur Frauen mit Gunnar	18-19 MMA (Basics) Sascha/Telman	18-19 Krav Maga mit André	18-19 Krav Maga 50+ Thomas/Jan	18-19 Jiu-Jitsu Basic mit Fiona	freies Training*	18:15-19:15 Krav Maga mit Sven	18:30-19:30 Krav Maga Teens 14-17 J.	
19-20:30 MMA (Advanced) *** Nur auf Einladung	19-20:15 Krav Maga mit Heiko	19:10-20:10 Kickboxen nur Frauen mit Steffi	19-20 Kickboxen (Basics & Adv.) mit Jorgo	19-20 Jiu-Jitsu nur Frauen mit Fiona	19-20 Krav Maga mit André	19-20:30 MMA (Advanced) *** Nur auf Einladung	19:10-20:10 Krav Maga nur Frauen mit Gunnar	19:10-20:10 Kickboxen (Basics&Adv.) mit Jorgo	19:15-20 FitBox mit Sven	19-20:15 Kickboxen (Sparring**) mit Jorgo	19-19:30 Jiu-Jitsu Rolling	19:15-20:45 MMA (Adv./Sparring) *** Nur auf Einladung		
									20:15-21:15 Krav Maga mit Sven	20:15-20:45 Stretching mit Jorgo	freies Training*	freies Training auf Tresen-Matte*		

* außer während Extra-Kursen, siehe Aushang

** Schutzausrüstung unbedingt erforderlich

*** MMA-Adv.-Einheiten bitte nur nach Absprache/auf Einladung besuchen

