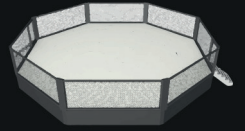


KURSPLAN

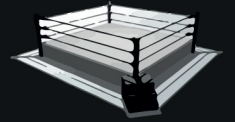
TRAININGSFLÄCHE 1



ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
10:00	MMA 10:00 - 11:30 Wettkämpfer		Kick-/ Thaiboxen 10:00 - 11:30		Brazilian Jiu Jitsu No Gi 10:00 - 11:30	MMA 10:00 - 11:00 Einsteiger
11:00						
12:00						Fighter Fitness 12:00 - 13:00
13:00						
15:30						
16:00			Eltern-Kind- Training 15:30-16:30 1-3 Jahre			
17:00		Fighter Fitness 17:00 - 18:00	Ringen für MMA & BJJ 17:00 - 18:30	Fighter Fitness 17:00 - 18:00	Brazilian Jiu Jitsu No Gi 17:45 - 19:15	
18:00	Brazilian Jiu Jitsu No Gi 17:45 - 19:15					MMA 18:00 - 19:30 Wettkämpfer
19:00	MMA 19:15 - 20:45	MMA 19:30 - 20:30 Einsteiger	Brazilian Jiu Jitsu 19:30 - 20:30 Einsteiger	MMA 19:30 - 20:30 Einsteiger	MMA 19:15 - 20:45	
20:00						
21:00						

KURSPLAN

TRAININGSFLÄCHE 2



ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
10:00						Brazilian Jiu Jitsu 09:30 - 11:00 Nur Frauen
11:00						Boxen 11:00 - 12:00 Einsteiger
12:00						Kick-/ Thaiboxen 12:00 - 13:00 Einsteiger
13:00						
15:30						
16:00		Brazilian Jiu Jitsu 15:30 - 16:15 3-6 Jahre		Brazilian Jiu Jitsu 15:30 - 16:15 3-6 Jahre		
17:00	Brazilian Jiu Jitsu 16:00 - 17:00 9-12 Jahre	Brazilian Jiu Jitsu 16:15 - 17:00 6-9 Jahre		Brazilian Jiu Jitsu 16:15 - 17:00 6-9 Jahre	Brazilian Jiu Jitsu 16:00 - 17:00 9-12 Jahre	
18:00	Boxen 17:00 - 18:00 Jugendliche ab 12 Jahren	Kickboxen 17:00 - 18:00 Jugendliche ab 12 Jahren	Brazilian Jiu Jitsu 17:00 - 18:00 Nur Frauen	Kickboxen 17:00 - 18:00 Jugendliche ab 12 Jahren	Boxen 17:00 - 18:00 Jugendliche ab 12 Jahren	
19:00	Boxen 18:00 - 19:30	Boxen 18:00 - 19:30	Kick-/ Thaiboxen 18:00 - 19:00 Einsteiger	Boxen 18:00 - 19:30	Boxen 18:00 - 19:30	
20:00	Kick-/ Thaiboxen 19:30 - 21:00	Fitness- Kickboxen 19:30 - 20:30 Nur Frauen	Boxen 19:00 - 20:00 Einsteiger	Fitness- Kickboxen 19:30 - 20:30 Nur Frauen	Kick-/ Thaiboxen 19:30 - 21:00	
21:00						