

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00-12:00 Uhr	09:30-10:30 Uhr Fitness-Boxen		09:00-10:00 Uhr Fitness-Boxen + BBP		09:00-10:00 Fitnessboxen		Open Day: Von 12-18:00 Uhr könnt Ihr Euch
12:00-14:00 Uhr						12:30-14:00 Uhr MMA/Grapping 12:30-14:00 Uhr Kickboxen 8-17 J.	den Schlüssel (ab 18. J.) gegen Unter-
14:00-16:00 Uhr						14:00-15:30 Uhr Muay Thai/ Nach Abspr. Sparring möglich	schrift holen und selber trainieren
16:00-18:00 Uhr		16:00-16:45 Uhr Panda Kickboxen 3-7 J. 17:00-18:00 Uhr Kickboxen Ki+Ju Anfänger 8-17J.	17:00-18:00 Uhr Selbstverteidigung 8-11 Jahre	16:00-16:45 Uhr Panda Kickboxen 3-7 J. 17:00-18:00 Uhr Kickboxen Ki+Ju Anfänger 8-17J.	17:00-18:00 Uhr Kinder und Jugend Wettkampf-und Techniktraining ab 8 J. 17:00-18:00 Uhr Wettkampftr. Vollkontakt Ab 14 J.+		
18:00-20:00 Uhr	18:00-19:15 Uhr Kinder und Jugend Boxen 8 J. 19:15-20:30 Uhr Boxen	18:00-19:15 Uhr Kickboxen Ki+Ju Fortgeschritten 19:15-20:45 Uhr Kickboxen/K1 Erwachsene	18:00-19:15 Uhr Grapping 12-17 J. 19:15-20:45 Uhr MMA Erw. 19:15-20:30 Uhr Boxen Sandsacktraining Erwachsene	18:00-19:15 Uhr Kickboxen Ki+Ju Fortgeschr. 8-17J. 19:15-20:45 Uhr Kickboxen/K1 Erwachsene	18:30-20.00 Uhr Muay Thai Erwachsene		