

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

FEMALE ONLY
BJJ / Self-Defence - Fitness
10.00 - 11.30 Uhr
Kursprache : Englisch

FEMALE ONLY
BJJ / Self-Defence - Fitness
10.00 - 11.30 Uhr
Kursprache : Englisch

**KINDERTRAINING
PRO****
11:00 - 12:30

**KINDERTRAINING
BASICS*****
12:30 - 13:30

**GRAPPLING | BJJ*
COMBAT WRESTLING**
18:00 - 19:30

**KINDERTRAINING
BASICS*****
18:00 - 19:30

MMA*
18:00 - 19:30

**KINDERTRAINING
PRO****
18:00 - 19:30

GRAPPLING | BJJ*
18:00 - 19:30

BOXEN*
19:30 - 21:00

BOXEN BASICS*
19:30 - 21:00

GRAPPLING | BJJ*
19:30 - 21:00

BOXEN*
19:30 - 21:00

MMA*
19:30 - 21:00

* Für alle Mitglieder und Probetrainings

** Teilnahme erst nach Freigabe durch den BASICS Trainer möglich. I.d.R. ab 8 Jahren wenn die Vorkenntnisse und die Disziplin ausreichend sind.

*** Ab ca. 4 Jahren oder Kinder ohne Vorerfahrung oder nicht ausreichende Kenntnisse für die PRO Gruppe. Teilnahme der Eltern ist möglich/erwünscht.