

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

KINDERTRAINING
MMA*
13.00 - 14.30

GRAPPLING | BJJ*
COMBAT WRESTLING
18.00 - 19.30

MMA*
18.00 - 19.30

KINDERTRAINING
Ringen / BJJ***
18.00 - 19.30

GRAPPLING | BJJ*
18.00 - 19.30

BOXEN PROs**
19.30 - 21.00
Freigabe vom Trainer nötig

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

** Für Fortgeschrittene. Erst nach Freigabe des Trainers ist die Teilnahme am Training möglich!

*** Gruppe 1: ca. 4 - 7 Jahre Gruppe 2: ca. 7 - 15 Jahre Eltern sind beim Kindertraining erwünscht

Organisation: Christoph 0156 7959 8638
(Möglichst per Whatsapp o. info@defendgym.de)