

GRAUE MATTE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
🕒 17:00 – 18:30	🕒 09:00 – 10:30	🕒 09:00 – 10:30	🕒 09:00 – 10:30	🕒 19:00 – 20:30	🕒 13:00 – 14:30	🕒 13:00 – 14:30
MMA Fundamentals	BRAZILIAN JIU JITSU	BRAZILIAN JIU JITSU	BRAZILIAN JIU JITSU	BRAZILIAN JIU JITSU Fundamentals	OPEN* MAT	BRAZILIAN JIU JITSU
🕒 18:30 – 19:30	🕒 18:00 – 19:00	🕒 17:00 – 18:00	🕒 18:30 – 19:30			
BRAZILIAN JIU JITSU Würfe	BRAZILIAN JIU JITSU Für Frauen	MMA Sparring	SUBMISSION WRESTLING			
🕒 19:30 – 21:00	🕒 19:00 – 20:00	🕒 18:00 – 19:00	🕒 19:30 – 20:30			
BRAZILIAN JIU JITSU	BRAZILIAN JIU JITSU Fundamentals	MMA Fundamentals	BRAZILIAN JIU JITSU			
	🕒 20:00 – 21:00	🕒 19:00 – 20:30				
	SUBMISSION WRESTLING	BRAZILIAN JIU JITSU Drill & Roll				

* Bitte beachten: Teilnahme an der Open Mat nur mit vorheriger Anmeldung möglich.

FALZ

BLAUE MATTE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
🕒 17:00 – 18:00	🕒 09:00 – 11:00	🕒 09:00 – 11:00	🕒 09:00 – 11:00	🕒 16:00 – 17:00	🕒 13:00 – 14:30	🕒 13:00 – 15:00
MUAY THAI Fundamentals	MUAY THAI	MUAY THAI	MUAY THAI	MUAY THAI	OPEN* MAT	MUAY THAI
🕒 18:00 – 20:00	🕒 17:00 – 18:00	🕒 17:00 – 18:00	🕒 17:00 – 18:00	🕒 17:00 – 18:00		
MUAY THAI	SELF PROTECTION The Approach	MUAY THAI Sparring	MUAY THAI Fundamentals	MUAY THAI		
	🕒 18:00 – 19:00	🕒 18:00 – 19:00	🕒 18:00 – 19:00	🕒 18:00 – 19:00		
	SELF PROTECTION Hammer Concept	MUAY THAI Für Frauen	BOXEN Fundamentals	BOXEN Fundamentals		
	🕒 19:00 – 20:30	🕒 19:00 – 20:00	🕒 19:00 – 20:00	🕒 19:00 – 20:00		
	BOXEN	MUAY THAI Fundamentals	BOXEN	BOXEN Sparring		

* Bitte beachten: Teilnahme an der Open Mat nur mit vorheriger Anmeldung möglich.

FALZ

SCHWARZE MATTE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
🕒 17:15 – 18:00	🕒 09:00 – 10:30	🕒 09:00 – 10:30	🕒 09:00 – 10:30	🕒 16:00 – 17:00	🕒 13:00 – 14:30	
YOGA	STRENGTH & MOBILITY Open Gym	STRENGTH & MOBILITY Open Gym	STRENGTH & MOBILITY Open Gym	STRENGTH & MOBILITY	STRENGTH & MOBILITY	
🕒 18:00 – 19:30	🕒 18:00 – 19:00	🕒 18:00 – 19:00	🕒 18:30 – 19:30	🕒 17:00 – 18:00	🕒 14:30 – 15:15	
STRENGTH & MOBILITY	STRENGTH & MOBILITY Fundamentals	STRENGTH & MOBILITY Fundamentals	SELF PROTECTION The Approach & Hammer Concept	STRENGTH & MOBILITY	YOGA	
	🕒 19:00 – 20:00	🕒 19:00 – 20:00	🕒 19:30 – 20:30	🕒 18:00 – 20:00		
	STRENGTH & MOBILITY	STRENGTH & MOBILITY	STRENGTH & MOBILITY	STRENGTH & MOBILITY Open Gym		
			🕒 20:30 – 21:15			
			YOGA			