

# Montag

# Dienstag

# Mittwoch

# Donnerstag

# Freitag

17:00-18:00 Uhr

**Kickboxen Kids  
4-10 Jahre**

Fläche I + II

17:00-18:00 Uhr

**Kickboxen Kids  
4-10 Jahre**

Fläche I + II

17:00-18:00 Uhr

**Kickboxen Kids  
4-10 Jahre**

Fläche I + II

18:00Uhr - 19:00Uhr

**Kickboxen  
Jugendliche  
11-18 Jahre**

Fläche I + II

18:00Uhr - 19:00Uhr

**Kickboxen  
Jugendliche  
11-18 Jahre**

Fläche I + II

Fläche I 18:00-19:00 Uhr

**Boxen (Technik)  
Erwachsene**

18:00Uhr - 19:00Uhr

**Kickboxen  
Jugendliche  
11-18 Jahre**

Fläche I + II

Fläche I 19:00-20:00 Uhr

**Kickboxen / K1  
Erwachsene  
Technik**

Fläche II 19:00 - 20:00 Uhr

**BJJ**  
JIU-JITSU

Fläche I 19:00-20:00 Uhr

**Kickboxen / K1  
Erwachsene  
Sparring**

Fläche II 19:00-20:00 Uhr

**MMA  
Sparring**

Fläche I 19:00-20:00 Uhr

**Strong  
Woman**

Fläche II 19:00 - 20:00 Uhr

**BJJ**  
JIU-JITSU

Fläche I 19:00-20:00 Uhr

**Kickboxen / K1  
Erwachsene  
Pratze / Kondition**

Fläche II 19:00-20:00 Uhr

**MMA  
Sparring**

Fläche I 20:00-21:00 Uhr

**Strong Woman (Women only)**

Fläche I 20:00-21:00 Uhr

**Cardio - Pilates (nach Vereinbarung)**