

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8 – 9							
9 – 10							
10 – 11		Personaltraining			Personaltraining	Personaltraining	
11 – 12							
12 – 13						MMA (All Levels)	
13 - 14						OPEN MAT (Thaiboxen/ BJJ/ LutaLivre)	
14 - 15							
18:00 – 18:30		Perfect Basics (Beginners First steps by Hannes)	Functional Agility		Functional Agility		
18:30 – 20:00	Muay Thai (Advanced, by Beham)	Muay Thai (Beginners, by Bella)	18:30 – 19:30 Luta Livre (Beginners, ohne Gi) ----- 19:30 – 20:30 BJJ (Beginners, mit Gi)	T2: Muay Thai (All Levels, by Avni)	18:30 – 19:30 Luta Livre (All Levels, ohne Gi) ----- 19:30 – 20:30 BJJ (All Levels, mit Gi)		

T1 = Fitnessraum EG

T2: Mattenraum 1.OG

Kursbeschreibung: Siehe Homepage

Hinweis: Während der Trainingszeiten kann der Kraftraum jederzeit zum freien Training genutzt werden!

Probetraining Muay Thai am Dienstag und BJJ/ LutaLivre am Mittwoch jederzeit **kostenlos** möglich!!