

## Kursplan

| Uhrzeit/Tag | Montag             | Dienstag                     | Mittwoch           | Donnerstag                   | Freitag            |
|-------------|--------------------|------------------------------|--------------------|------------------------------|--------------------|
| 17.30-18.15 | Kickboxen Kids     |                              | Kickboxen Kids     |                              |                    |
| 17.30-18.30 |                    | Kickboxen Teens              |                    | Kickboxen Teens              |                    |
| 18.30-19.30 | Luta Livre ab 16J* |                              | Kickboxen ab 16J   |                              | Luta Livre ab 16J* |
| 18.45-19.45 |                    | BJJ ab 16J R2*/Kettlbell R1* |                    | BJJ ab 16J R2*/Kettlbell R1* |                    |
| 19.45-21.00 | Kickboxen ab 16J   |                              | Luta Livre ab 16J* |                              | Kickboxen ab 16J   |
| 20.00-21.00 |                    | MMA ab 16J*                  |                    | MMA ab 16J*                  |                    |

\*Ergänzungskurs Kickboxen

Kickboxen Kids 6-9J bitte vorher anrufen da wir nur eine feste Anzahl an Kindern trainieren.

Kickboxen Teens 10-15J

MMA nur nach Eignung

Samstag und Sonntag sowie gesetzliche Feiertage geschlossen!