

Boxen Kickboxen Ringen MMA Grappling

MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG



BOXEN

					9:00 - 10 :30 Ringen KIDS	
	16:30 - 17:30 Ringen, rangeln, Körpergefühl 5 - 7 Jahre	16:00 - 17:00 Boxen Kickboxen KIDS Fortgeschrittene Jörg / Tuncay	16:30 - 17:30 Ringen, rangeln, Körpergefühl 5 - 7 Jahre		10:30 - 13:00 Sparring	
17:00 - 18:30 Boxen Teens & Beginners Ab 14 Jahre Ebu / Tuncay	17:30 - 18:30 Ringen KIDS 8 - 14 Jahre	17:00 - 18:30 Kickboxen Teens & Beginners Ab 14 Jahre Ebu / Jörg	17:30 - 18:30 Ringen KIDS 8 - 14 Jahre		13:30 - 14:30 Boxen Kickboxen KIDS Gruppe 1 5 - 7 Jahre Jörg	14:00 - 18:00 Freies Training in Absprache mit Trainer
18:30 - 20:00 Boxen Fortgeschrittene Robert / Tuncay	18:30 - 19:45 Ringen ab 14 Jahre	18:30 - 20:00 Kickboxen Boxen Fortgeschrittene Robert / Tuncay	18:30 - 20:00 Ringen ab 14 Jahre	18:30 - 20:00 Kickboxen Boxen Fortgeschrittene Robert / Tuncay	14:30 - 16:00 Boxen Kickboxen KIDS Gruppe 2 8 - 14 Jahre Jörg	
20:30 - 21:00 Bauch Spezial Robert	19:45 - 21:30 MMA-Grappling Sebastian	20:30 - 21:00 Bauch Spezial Robert	20:00 - 21:30 MMA-Grappling Sebastian		16:00 - 17:30 Boxen Teens & Beginners Ab 14 Jahre Ebu / Jörg	



RINGEN

An Feiertagen finden keine Kurse statt.