

**Boxen      Kickboxen      Ringen      MMA      Grappling**

**MONTAG      DIENSTAG      MITTWOCH      DONNERSTAG      FREITAG      SAMSTAG      SONNTAG**



**BOXEN**

		<b>16:00 - 17:00</b>  <b>Boxen KIDS</b> Jörg / Tuncay			<b>9:00 - 10 :30</b>  <b>Ringen KIDS</b>	
	<b>16:30 - 17:30</b>  <b>Ringen, rangeln, Körpergefühl</b>  5 - 7 Jahre	<b>17:00 - 18:30</b>  <b>Boxen Wettkampf Training</b> nach Absprache mit Trainer	<b>16:30 - 17:30</b>  <b>Ringen, rangeln, Körpergefühl</b>  5 - 7 Jahre		<b>10:30 - 13:00</b>  <b>Sparring</b>  nach Absprache mit Trainer	
<b>17:00 - 18:30</b>  <b>Boxen</b>  ab 14 Jahre  Ebu / Tuncay / Jörg	<b>17:30 - 18:30</b>  <b>Ringen KIDS</b>  8 - 14 Jahre	<b>17:00 - 18:30</b>  <b>Kickboxen</b>  ab 14 Jahre  Ebu / Jörg	<b>17:30 - 18:30</b>  <b>Ringen KIDS</b>  8 - 14 Jahre	<b>17:00 - 18:30</b>  <b>Boxen Wettkampf Training</b> nach Absprache mit Trainer	<b>13:30 - 14:30</b>  <b>Boxen KIDS Gruppe 1</b> 5 - 7 Jahre Jörg	
<b>18:30 - 20:00</b>  <b>Boxen</b>  ab 14 Jahre  Robert / Tuncay / Jörg	<b>18:30 - 19:45</b>  <b>Ringen</b>  ab 14 Jahre	<b>18:30 - 20:00</b>  <b>Kickboxen Boxen</b> ab 14 Jahre  Robert / Tuncay / Jörg	<b>18:30 - 20:00</b>  <b>Ringen</b>  ab 14 Jahre	<b>18:30 - 20:00</b>  <b>Boxen</b>  ab 14 Jahre  Robert / Tuncay / Jörg	<b>14:30 - 16:00</b>  <b>Boxen KIDS Gruppe 2</b> 8 - 14 Jahre Jörg	
<b>20:30 - 21:00</b>  <b>Bauch Spezial</b>  Robert	<b>19:45 - 21:30</b>  <b>MMA-Grappling</b>  Sebastian	<b>20:30 - 21:00</b>  <b>Bauch Spezial</b>  Robert	<b>20:00 - 21:30</b>  <b>MMA-Grappling</b>  Sebastian			



**RINGEN**

An **Feiertagen** finden **keine Kurse** statt.