

Boxen

Kickboxen

Ringen

MMA

Grappling

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



BOXEN

16:00 - 17:00

**Boxen
KIDS**

Jörg / Tuncay

9:00 - 10 :30

Ringen KIDS

17:00 - 18:00

**Ringen, rangeln,
Körpergefühl**

5 - 7 Jahre

17:00 - 18:30

**Boxen
Wettkampf
Training**

nach Absprache
mit Trainer

17:00 - 18.00

**Ringen, rangeln,
Körpergefühl**

5 - 7 Jahre

17:00 - 18:30

Boxen

ab 14 Jahre

Ebu / Tuncay / Jörg

17:00 - 18:30

Ringen KIDS

8 - 14 Jahre

17:00 - 18:30

Kickboxen

ab 14 Jahre

Ebu / Jörg

17:00 - 18:30

Ringen KIDS

8 - 14 Jahre

17:00 - 18:30

**Boxen
Wettkampf
Training**
nach Absprache
mit Trainer

13:30 - 14:30

**Boxen
KIDS
Gruppe 1**
5 - 7 Jahre
Jörg

19:00 - 20:30

Sparring

nach Absprache
mit Trainer

18:30 - 20:00

Boxen

ab 14 Jahre

Robert / Tuncay /Jörg

18:30 - 19:45

Ringen

ab 14 Jahre

18:30 - 20:00

**Kickboxen
Boxen**

ab 14 Jahre

Robert / Tuncay / Jörg

18:30 - 20:00

Ringen

ab 14 Jahre

18:30 - 20:00

Boxen

ab 14 Jahre

Robert / Tuncay / Jörg

14:30 - 16:00

**Boxen
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



RINGEN

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