

# KURSPLAN

SAMSTAG

SONNTAG

## MONTAG

**18:00-19:00**

**KRAV MAGA**  
BIANCA/JOSEF  
RAUM 1

**19:00-20:00**

**KALI / ESCRIMA**  
BIANCA  
RAUM 1

**20:00-21:30**

**BOXEN**  
TOBIAS  
RAUM 1

**20:00-21:30**

**JKD ADVANCED**  
ANDRE  
RAUM 2

## DIENSTAG

**17:00-17:45**

**KIDS**  
JOSEF  
RAUM 1

**18:00-19:00**

**KIDS II**  
JOSEF  
RAUM 1

**19:00-20:00**

**CROSS**  
MARCO  
RAUM 1

**19:30-21:00**

**MMA/LUTA LIVRE**  
SVEN  
RAUM 2

**20:00-21:00**

**KETTLEBELL BEI PIA**  
RAUM 1

## MITTWOCH

**18:00-19:00**

**MMA/MUAY THAI**  
MARCO  
RAUM 2

**19:00-20:30**

**BOXEN**  
RONNY  
RAUM 1

**19:00-21:30**

**JKD ADVANCED**  
ANDRE  
RAUM 2

## DONNERSTAG

**17:00-17:45**

**KIDS**  
JOSEF  
RAUM 1

**18:15-19:15**

**KIDS II**  
JOSEF  
RAUM 1

**17:15-18:15**

**YOGA**  
BIANCA  
RAUM 1

**18:15-19:45**

**MMA/LUTA LIVRE**  
SVEN  
RAUM 2

## FREITAG

**18:00-19:30**

**BOXEN**  
TOBIAS  
RAUM 1

**19:00-20:00**

**KALI**  
ANDRE  
RAUM 2

**20:00-21:00**

**KETTLEBELL BEI PIA**  
RAUM 1

**20:00-21:30**

**JKD SPARRING**  
ANDRE  
RAUM 2

**16:00-17:00**

**BRAZILIAN JIU JITSU**  
SASCHA  
RAUM 1

KONDITION	
KIDS	LEICHT
JKD BASIC	
KALI	
KETTLEBELL	NORMAL
CROSS	
MUAY THAI/ STAND UP	INTENSIV
LUTA LIVRE	
JKD AD	
BOXEN	

KOORDINATION	
CROSS	LEICHT
KIDS	MITTEL
JKD AD	
JKD BASICS	
BOXEN	
KALI	
MUAY THAI/ STAND UP	INTENSIV
LUTA LIVRE	
BJJ	

KONTAKT	
KETTLEBELL	KEIN
CROSS	
KIDS	LEICHT
JKD BASICS	
KALI	
BOXEN	NORMAL
KALI	
LUTA LIVRE	
MUAY THAI/ STAND UP	
BJJ	VOLL
JKD AD	