

KURSPLAN 2025

GROSSE MATTENFLÄCHE OG

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		Vormittag freies Training für Alle (nach Absprache)				
	15:45 - 16:30 Uhr BJJ Minis (5-7 Jahre)		15:45 - 16:30 Uhr BJJ Minis (5-7 Jahre)			10:00 - 11:30 Uhr freies Training für Alle (nach Absprache)
16:15- 17:00 Uhr BJJ Kids 1 (7-9 Jahre)	16:45 - 17:30 Uhr BJJ Kids 2 (9 - 11 Jahre)	16:15- 17:00 Uhr BJJ Kids 1 (7-9 Jahre)	16:45 - 17:30 Uhr BJJ Kids 2 (9 - 11 Jahre)		15:30 - 16:30 Uhr Jugend Wettkampf (nach Absprache)	
17:10- 18:05 Uhr BJJ Teens (11-14 Jahre)	17:40 - 18:35 Uhr Jugend Kampfsport BJJ, Kickboxen, MMA (14-16 Jahre)	17:10 - 18:05 Uhr BJJ Teens (11-14 Jahre)	17:40 - 18:35 Uhr Jugend Kampfsport BJJ, Kickboxen, MMA (14-16 Jahre)	17:15 - 18:00 Uhr BJJ Eltern- Kind Training (ab 4 Jahren)		
18:15 - 19:30 Uhr BJJ - Basics Grundlagen im Gi	18:45 - 19:45 Uhr Thaiboxen Schwerpunkt Fitness MMA für Fortgeschrittene	18:15 - 19:30 Uhr Grappling für Alle	18:45 - 20:15 Uhr BJJ - All Levels für Alle	18:15 - 19:30 Thaiboxen für Alle		
19:30 - 20:45Uhr Thaiboxen Schwerpunkt Grundlagen	19:45 - 20:45 Uhr Sparring BJJ, Grappling, Thaiboxen	19:30 - 20:45 Uhr Thaiboxen Schwerpunkt Muay Thai	20:15 - 21:00 Uhr freies Training für Alle	19:30- 20:15 freies Training für Alle		

LANGENREICHENER STRASSE 1 | 86405 MEITINGEN