

# KURSPLAN 2025

## GROSSE MATTENFLÄCHE OG

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		Vormittag <b>freies Training</b> für Alle (nach Absprache)				
15:30- 16:15 Uhr <b>BJJ Kids 1</b> (7-9 Jahre)	15:30 - 16:15 Uhr <b>BJJ Minis</b> (5-7 Jahre)	15:30- 16:15 Uhr <b>BJJ Kids 1</b> (7-9 Jahre)	15:30 - 16:15 Uhr <b>BJJ Minis</b> (5-7 Jahre)			10:00 - 11:30 Uhr <b>freies Training</b> für Alle (nach Absprache)
17:10- 18:05 Uhr <b>BJJ Jugend 1</b> (11-14 Jahre)	16:25 - 17:10 Uhr <b>BJJ Kids 2</b> (9 - 11 Jahre)	16:25 - 17:10 Uhr <b>BJJ Jugend 1</b> (11-14 Jahre)	16:25 - 17:10 Uhr <b>BJJ Kids 2</b> (9 - 11 Jahre)			
17:15 - 18:10 Uhr <b>Jugend Kickboxen</b> 12-16 Jahre	17:15 - 18:10 Uhr <b>Jugend 2 BJJ, MMA</b> (14-16 Jahre)	17:15 - 18:10 Uhr <b>Jugend Kickboxen</b> 12-16 Jahre	17:15 - 18:10 Uhr <b>Jugend 2 BJJ, MMA</b> (14-16 Jahre)	17:15 - 18:00 Uhr <b>BJJ Eltern-Kind Training</b> (ab 4 Jahren)		
18:15 - 19:30 Uhr <b>BJJ - Basics</b> Grundlagen im Gi	18:15 - 19:30 Uhr <b>Thaiboxen</b> Schwerpunkt Boxen	18:15 - 19:30 Uhr <b>Grappling</b> für Alle	18:15 - 19:30 Uhr <b>MMA - All Levels</b> für Alle	18:15 - 19:30 <b>Thaiboxen</b> für Alle		
19:30 - 20:45Uhr <b>Thaiboxen</b> Schwerpunkt Grundlagen	19:30 - 20:45 Uhr <b>Sparring</b> BJJ, Grappling	19:30 - 20:45 Uhr <b>Thaiboxen</b> Schwerpunkt Muay Thai	19:30 - 20:45 Uhr <b>BJJ</b> für Alle	19:30- 20:15 <b>freies Training</b> für Alle		

**LANGENREICHENER STRASSE 1 | 86405 MEITINGEN**