

KURSPLAN 2025

GROSSE MATTENFLÄCHE OG

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

LANGENREICHENER STRASSE 1 | 86405 MEITINGEN