

TRAININGSPLAN



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	16:45 Uhr Kindertraining 6 – 9 Jahre		16:45 Uhr Kindertraining 6 – 9 Jahre		
	17:30 Uhr Jugendtraining 10 – 14 Jahre		17:30 Uhr Jugendtraining 10 – 14 Jahre	17:00 Uhr Fighter Fitness S & C	
18:00 Uhr Striking All Levels	18:30 Uhr Grappling (NoGi) All Levels	18:00 Uhr Striking All Levels	18:30 Uhr Grappling (NoGi) All Levels	18:00 Uhr Sparring Open Mat	
19:00 Uhr Striking Wettkämpfer	19:30 Uhr MMA All Levels	19:00 Uhr Striking Wettkämpfer	19:30 Uhr Wrestling All Levels		Nach Absprache Wettkämpfer Nur mit Einladung
20:30 Uhr MMA All Levels		20:30 Uhr MMA All Levels			

