

Montag

- BadAss Fitness VORANMELDUNG!
mit Robert 08:00 - 09:00
- BJJ No Gi
mit Felipe 09:00 - 10:00
- BJJ Gi
mit Felipe 10:00 - 11:00
- HIIT'em
mit 11:00 - 12:00
- BJJ KIDS
mit Felipe 17:00 - 18:00
- MMA Advanced TECHNIK VORANMLEDUNG!
mit Ulf 17:00 - 18:00
- BJJ Gi
mit Felipe 18:00 - 19:30
- MMA Basics
mit Ulf/Nesim 18:00 - 19:00
- EXTERN (Tae Kwon Do)
mit Großmeister Kang 19:00 - 21:00
- BJJ No Gi
mit Felipe/Ulf 19:30 - 21:00
- Badass Fitness VORANMELDUNG
mit Robert 21:00 - 22:00

Dienstag

- BJJ Gi
mit Felipe 10:00 - 11:00
- BJJ No Gi
mit Felipe 11:00 - 12:00
- Balls of Steel

	<i>mit Ulf</i>	12:00 - 13:00
■	MMA <i>mit Ulf</i>	13:00 - 14:00
■	MMA Advanced TAKE DOWN VORANMELDUNG! <i>mit Ulf</i>	17:00 - 18:00
■	BJJ No Gi <i>mit Felipe</i>	18:00 - 19:30
■	MMA <i>mit Ulf/Eike</i>	18:00 - 19:30
■	BJJ Gi <i>mit Felipe</i>	19:30 - 21:00
■	Muay Thai <i>mit Eike</i>	19:30 - 21:00
■	EXTERN (Aikido) <i>mit Bernhard</i>	21:00 - 23:00

Mittwoch

■	BadAss Fitness VORANMELDUNG! <i>mit Robert</i>	07:00 - 08:00
■	BadAss Fitness VORANMELDUNG! <i>mit Robert</i>	08:00 - 09:00
■	BJJ Gi <i>mit Felipe</i>	10:00 - 11:00
■	BJJ No Gi <i>mit Felipe</i>	11:00 - 12:00
■	HIIT'em <i>mit Robert</i>	11:00 - 12:00
■	BJJ Gi <i>mit Felipe</i>	18:00 - 19:30
■	MMA Basics	

mit Olli

18:00 - 19:30

- MMA Basics

18:00 - 19:30

mit Olli

- EXTERN (Tae Kwon Do)

19:30 - 21:30

mit Großmeister Kang

- MMA Bodenkampf

19:30 - 21:00

mit Olli/Ulf

- Badass Fitness VORANMELDUNG

21:00 - 22:00

mit

Donnerstag

- BJJ No Gi

09:00 - 10:00

mit Felipe

- BJJ Gi

10:00 - 11:00

mit Felipe

- BJJ Gi mit Felipe

10:00 - 11:00

mit Felipe

- Strength Shop

11:00 - 12:00

mit Fritza

- BJJ KIDS

17:00 - 18:00

mit Felipe

- MMA Advanced TECHNIK VORANMELDUNG!

17:00 - 18:00

mit Ulf

- BJJ No Gi

18:00 - 19:30

mit Felipe/Ulf

- Muay Thai Basics

18:00 - 19:30

mit Gemma

- BJJ Gi

19:30 - 21:00

mit Felipe

- Muay Thai

mit Eike

19:30 - 21:00

- EXTERN (Aikido)

21:00 - 23:00

mit Bernhard

Freitag

- BadAss Fitness VORANMELDUNG!

08:00 - 09:00

mit Robert

- BJJ Gi

10:00 - 11:00

mit Felipe

- BJJ No Gi

11:00 - 12:00

mit Felipe

- HIIT'em

11:00 - 12:00

mit Jan

- MMA Advanced TECHNIK VORANMLEDUNG!

12:00 - 13:00

mit Ulf

- MMA Advanced RINGEN/CLINCH

17:00 - 18:00

mit Jens

- BJJ No Gi

18:00 - 19:00

mit Felipe

- MMA Bodenkampf

18:00 - 19:00

mit Ulf

- Bodenkampf/Grappling

19:00 - 20:00

mit Buschi/Ulf/Felipe

- Bodenkampf/Grappling

19:00 - 20:00

mit Ulf/Felipe

- EXTERN (Tae Kwon Do)

19:30 - 21:30

mit Großmeister Kang

Samstag

- MA Body Concept

11:00 - 12:00

mit Sonja



MMA Advanced SPARRING

12:30 - 14:00

mit Ulf

Sonntag

■ Balls of Steel

14:00 - 15:00

mit Ulf

■ Open Mat

15:00 - 16:00