

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**10:00 - 11:15 UHR  
OPEN MAT**

**16:00 - 17:00 UHR  
KIDS**

**16:00 - 17:00 UHR  
KIDS**

**17:30 - 18:30 UHR  
MMA**

**18:45 - 19:45 UHR  
THAIBOXEN/K1**

**19:45 - 20:45 UHR  
THAIBOXEN/K1**

**19:45 - 21:00 UHR  
BOXEN**

**19:45 - 21:00 UHR  
SPARRING  
ALL LEVELS**

**19:45 - 20:45 UHR  
BOXEN**

**20:45 - 21:45 UHR  
MMA**