DEIN WEG BEGINNT HIER.

GRUPPENTRAININGSPLAN

Anfänger. Fortgeschrittene. Wettkämpfer.
Gemeinsam auf einer Matte.

MONTAG

15.00 - 15.30 Kleine Klopfer ab 3 J.
16.00 - 17.00 Kidstraining ab 6 J.
17.00 - 18.00 BJJ (Gi)
18.00 - 19.00 Luta Livre (Nogi)
19.00 - 20.00 MMA
20.00 - 21.00 Thaiboxen / K1

DIENSTAG

16.00 - 17.00 Kidstraining ab 6 J.
17.00 - 18.00 Kettlebell - Fit
18.00 - 19.00 Only For Women
19.00 - 20.00 Krav Maga (Selbstverteidigung)

MITTWOCH

16.00 - 16.30 Kleine Klopfer ab 3 J.
17.00 - 18.00 BJJ (Gi)
18.00 - 19.00 Luta Livre (Nogi)
19.00 - 20.00 MMA
20.00 - 21.00 Wettkampftraining (Wettkämpfer Only)

DONNERSTAG

16.00 - 17.00 Kidstraining ab 6 J.
17.00 - 18.00 Kettlebell - Fit
18.00 - 19.00 Thaiboxen / K1
19.00 - 20.00 Krav Maga (Selbstverteidigung)
20.00 - 21.00 MMA

FREITAG

17.00 - 18.00 BJJ (Gi)
18.00 - 19.00 Luta Livre (Nogi)

Samstag

10.00 - 11.00 Yoga

PERSONAL- & KLEINGRUPPENTRAINING, ERNÄHRUNGSCOACHING, SEMINARE SOWIE CHIROPRAKTIK NACH INDIVIDUELLER TERMINABSPRACHE MÖGLICH.