

# KURSPLAN

**MONTAG**

























**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

	<p>08 Uhr - 09 Uhr</p>  <p>Kickboxen Padwork</p>		<p>08 Uhr - 09 Uhr</p>  <p>Conditioning &amp; Drills</p>		<p>10 Uhr - 11:30 Uhr</p>  <p>Luta Livre/ Wettkämpfer</p>
	<p>09:30 Uhr - 11 Uhr</p>  <p>Kickboxen Level 1</p>	<p>11 Uhr - 12:30 Uhr</p>  <p>Luta Livre/ Bodenkampf</p>	<p>09:30 Uhr - 11 Uhr</p>  <p>Kickboxen Level 1</p>		<p>12 Uhr - 14:00 Uhr</p>  <p>SPECIAL</p>
<p>15:45 Uhr - 16:30 Uhr</p>  <p>Mini Huiks</p>		<p>15 Uhr - 16:30 Uhr</p>  <p>Mini Huiks</p>		<p>16 Uhr - 17:00 Uhr</p>  <p>Junior Huiks Level 1 - 2</p>	
		<p>16 Uhr - 17:15 Uhr</p>  <p>Teen Huiks Level 1 - 2</p>			
<p>17:30 Uhr - 18:30 Uhr</p>  <p>Kickboxen Padwork</p>	<p>17:30 Uhr - 19 Uhr</p>  <p>Kickboxen Level 1</p>	<p>17:30 Uhr - 18:30 Uhr</p>  <p>Conditioning &amp; Drills</p>	<p>17:30 Uhr - 19 Uhr</p>  <p>Kickboxen Level 1</p>	<p>17:30 Uhr - 19 Uhr</p>  <p>Luta Livre/ Bodenkampf</p>	
<p>17:30 Uhr - 19 Uhr</p>  <p>Kickboxen Level 3</p>		<p>17:30 Uhr - 19 Uhr</p>  <p>Kickboxen Level 3</p>		<p>17:30 Uhr - 19 Uhr</p>  <p>Kickboxen Level 3</p>	
<p>19 Uhr - 20:30 Uhr</p>  <p>MMA</p>	<p>19 Uhr - 20:30 Uhr</p>  <p>Luta Livre/ Bodenkampf</p>	<p>19 Uhr - 20:30 Uhr</p>  <p>MMA</p>	<p>19 Uhr - 20:30 Uhr</p>  <p>Luta Livre/ Bodenkampf</p>	<p>19 Uhr - 20 Uhr</p>  <p>Conditioning &amp; Drills</p>	

**Kickboxen ist  
unsere Leidenschaft!**

**Egal ob ihr fit werden wollt  
oder einmal selbst im Ring  
- mit 12 Kursen pro Woche  
kommt hier jeder auf seine  
kosten!**

# KURSPLAN

**MONTAG**



























**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

	08 Uhr - 09 Uhr  Kickboxen Padwork		08 Uhr - 09 Uhr  Conditioning & Drills		10 Uhr - 11:30 Uhr  Luta Livre/ Welltkämpfer
	09:30 Uhr - 11 Uhr  Kickboxen Level 1	11 Uhr - 12:30 Uhr  Luta Livre/ Bodenkampf	09:30 Uhr - 11 Uhr  Kickboxen Level 1		12 Uhr - 14:00 Uhr  SPECIAL
15:45 Uhr - 16:30 Uhr  Mini Hulks		15:45 Uhr - 16:30 Uhr  Mini Hulks		15:45 Uhr - 16:30 Uhr  Mini Hulks	
16 Uhr - 17:15 Uhr  Teen Hulks Level 1 + 2	16 Uhr - 17:00 Uhr  Junior Hulks Level 1 + 2	16 Uhr - 17:15 Uhr  Teen Hulks Level 1 + 2	16 Uhr - 17:00 Uhr  Junior Hulks Level 1 + 2	16 Uhr - 17:30 Uhr  MMA Welltkämpfer	
17:30 Uhr - 18:30 Uhr  Kickboxen Padwork	17:30 Uhr - 19 Uhr  Kickboxen Level 1	17:30 Uhr - 18:30 Uhr  Conditioning	17:30 Uhr - 19 Uhr  Kickboxen Level 1	17:30 Uhr - 19 Uhr  Luta Livre/ Bodenkampf	
17:30 Uhr - 19 Uhr  Kickboxen Level 3	<div> <h2>Unsere Kidskurse ab 3 Jahren</h2> <p><b>Ab 3 Jahren können Kinder bei uns trainieren!</b>  <b>Zusätzlich haben wir für unsere Juniors &amp; Teens</b>  <b>schon Level 1 &amp; Level 2 Klassen, um jedes Kind in seiner</b>  <b>Entwicklung da abzuholen wo es gerade steht.</b></p> </div>				
19 Uhr - 20:30 Uhr  MMA	19 Uhr - 20:30 Uhr  Bodenkampf	19 Uhr - 20:30 Uhr  Bodenkampf	19 Uhr - 20:30 Uhr  Bodenkampf	19 Uhr - 20 Uhr  & Drills	

# KURSPLAN

**MONTAG**


























**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

 Kickboxen Padwork	 Kickboxen Level 1	 Luta Livre/ Bodenkampf	 Kickboxen Level 1		 Luta Livre/ Wettkämpfer
					 SPECIAL
 Mini Hulk		 Mini Hulk		 Mini Hulk	
 Teen Hulk Level 1 - 2	 Junior Hulk	 Teen Hulk	 Junior Hulk Level 1 - 2	 MMA Wettkämpfer	
 Kickboxen Level 1		 Kickboxen Level 1		 Luta Livre/ Bodenkampf	
 Kickboxen Level 3		 Kickboxen Level 3		 Kickboxen Level 3	
 MMA	 Luta Livre/ Bodenkampf	 MMA	 Luta Livre/ Bodenkampf	 Conditioning & Drills	

**In MMA & LUTA LIVRE  
sind wir Spitze!**

**JEDEN Tag haben wir Luta Livre (Submission  
Grappling) & MMA auf dem Plan. Egal ob ihr mal  
selbst in den Cage steigen wollt oder Teil des  
stärksten Grappling Teams Thüringens werdet - bei  
uns seid ihr genau richtig!**



# KURSPLAN

**MONTAG**





























**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

	<p>08 Uhr - 09 Uhr</p>  <p>Kickboxen Padwork</p>		<p>08 Uhr - 09 Uhr</p>  <p>Conditioning &amp; Drills</p>		<p>10 Uhr - 11:30 Uhr</p>  <p>Luta Livre/ Wettkämpfer</p>
	<p>09:30 Uhr - 11 Uhr</p>  <p>Kickboxen Level 1</p>	<p>11 Uhr - 12:30 Uhr</p>  <p>Luta Livre/ Bodenkampf</p>	<p>09:30 Uhr - 11 Uhr</p>  <p>Kickboxen Level 1</p>		<p>12 Uhr - 14:00 Uhr</p>  <p>16 Jahre Kampfsport SPECIAL</p>
<p>15:45 Uhr - 16:30 Uhr</p>  <p>Mini Hulks</p>		<p>15:45 Uhr - 16:30 Uhr</p>  <p>Mini Hulks</p>		<p>15:45 Uhr - 16:30 Uhr</p>  <p>Mini Hulks</p>	
<p>16 Uhr - 17:15 Uhr</p>  <p>Teen Hulks Level 1 + 2</p>	<p>16 Uhr - 17:00 Uhr</p>  <p>Junior Hulks Level 1 + 2</p>	<p>16 Uhr - 17:15 Uhr</p>  <p>Teen Hulks Level 1 + 2</p>	<p>16 Uhr - 17:00 Uhr</p>  <p>Junior Hulks Level 1 + 2</p>	<p>16 Uhr - 17:30 Uhr</p>  <p>MMA Wettkämpfer</p>	
<p>17:30 Uhr - 18:30 Uhr</p>  <p>Kickboxen Padwork</p>	<p>17:30 Uhr - 19 Uhr</p>  <p>Kickboxen Level 1</p>	<p>17:30 Uhr - 18:30 Uhr</p>  <p>Conditioning &amp; Drills</p>	<p>17:30 Uhr - 19 Uhr</p>  <p>Kickboxen Level 1</p>	<p>17:30 Uhr - 19 Uhr</p>  <p>Luta Livre/ Bodenkampf</p>	
<p>17:30 Uhr - 19 Uhr</p>  <p>Kickboxen Level 3</p>		<p>17:30 Uhr - 19 Uhr</p>  <p>Kickboxen Level 3</p>		<p>17:30 Uhr - 19 Uhr</p>  <p>Kickboxen Level 3</p>	
<p>19 Uhr - 20:30 Uhr</p>  <p>MMA</p>	<p>19 Uhr - 20:30 Uhr</p>  <p>Luta Livre/ Bodenkampf</p>	<p>19 Uhr - 20:30 Uhr</p>  <p>MMA</p>	<p>19 Uhr - 20:30 Uhr</p>  <p>Luta Livre/ Bodenkampf</p>	<p>19 Uhr - 20 Uhr</p>  <p>Conditioning &amp; Drills</p>	

# KURSPLAN