



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/ Wettkämpfer
	09:30 Uhr - 11 Uhr Kickboxen Level 1	10 Uhr - 11:30 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 Hulk		15:45 Uhr - 16:30 Uhr Mini Hulk		15:45 Uhr - 16:30 Uhr Mini Hulk	
16 Uhr - 17:15 Uhr Teen Hulk Level 1 - 2	16 Uhr - 17:00 Uhr Junior Hulk Level 1 - 2	16 Uhr - 17:15 Uhr Teen Hulk Level 1 - 2	16 Uhr - 17:00 Uhr Junior Hulk Level 1 - 2	16 Uhr - 17:30 Uhr MMA Wettkämpfer	
17:30 Uhr - 18:30 Uhr Kickboxen Padwork	17:30 Uhr - 19 Uhr Kickboxen Level 1	17:30 Uhr - 18:30 Uhr Conditioning & Drills	17:30 Uhr - 19 Uhr Kickboxen Level 1	17:30 Uhr - 19 Uhr Luta Livre/ Bodenkampf	
18:30 Uhr - 20 Uhr Powercircle		18:30 Uhr - 20 Uhr Powercircle	17:30 Uhr - 19 Uhr Powercircle		
17:30 Uhr - 19 Uhr Kickboxen Level 3		17:30 Uhr - 19 Uhr Kickboxen Level 3		17:30 Uhr - 19 Uhr Kickboxen Level 3	
19 Uhr - 20:30 Uhr MMA	19 Uhr - 20:30 Uhr Luta Livre/ Bodenkampf	19 Uhr - 20:30 Uhr MMA	19 Uhr - 20:30 Uhr Luta Livre/ Bodenkampf	19 Uhr - 20 Uhr Conditioning & Drills	



KURSPLAN



**Kickboxen ist
unsere Leidenschaft!**

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FRIDAY

WENSTAG

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

**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

	09 Uhr - 09 Uhr Kickboxen Padwork		08 Uhr - 09 Uhr Conditioning & Drills		10 Uhr - 11:30 Uhr Luta Livre/ Wettkämpfer
	09:30 Uhr - 11 Uhr Kickboxen Level 1	10 Uhr - 11:30 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 Wettkämpfer	
17:30 Uhr - 18:30 Uhr Kickboxen Padwork	17:30 Uhr - 19 Uhr	17:30 Uhr - 18:30 Uhr	17:30 Uhr - 19 Uhr	17:30 Uhr - 19 Uhr	
18:30 Uhr - 20 Uhr Powercircle					
17:30 Uhr - 19 Uhr Kickboxen Level 3					
19 Uhr - 20:30 Uhr MMA					

Unsere Kidskurse ab 3 Jahren

Ab 3 Jahren können Kinder bei uns trainieren!
Zusätzlich haben wir für unsere Juniors & Teens
schon Level 1 & Level 2 Klassen, um jedes Kind in seiner
Entwicklung da abzuholen wo es gerade steht.



KURSPLAN



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

09 Uhr - 09 Uhr



Kickboxen
Padwork

09:30 Uhr - 11 Uhr



Kickboxen
Level 1

15:45 Uhr - 16:30 Uhr



15:45 Uhr - 16:30 Uhr



Mini Hulkis

16 Uhr - 17:30 Uhr



MMA
Wettkämpfer

17:30 Uhr - 19 Uhr



Luta Livre/
Bodenkampf

17:30 Uhr - 19 Uhr



Kickboxen
Level 3

19 Uhr - 20 Uhr



Conditioning
& Drills

09 Uhr - 09 Uhr



Kickboxen
Padwork

09:30 Uhr - 11 Uhr



Kickboxen
Level 1

15:45 Uhr - 16:30 Uhr



15:45 Uhr - 16:30 Uhr



Mini Hulkis

16 Uhr - 17:30 Uhr



MMA
Wettkämpfer

17:30 Uhr - 19 Uhr



Luta Livre/
Bodenkampf

17:30 Uhr - 19 Uhr



Kickboxen
Level 3

19 Uhr - 20 Uhr



Conditioning
& Drills

10 Uhr - 11:30 Uhr



Luta Livre/
Wettkämpfer

12 Uhr - 14:00 Uhr



SPECIAL

10 Uhr - 11:30 Uhr



Luta Livre/
Wettkämpfer

12 Uhr - 14:00 Uhr



SPECIAL

10 Uhr - 11:30 Uhr



Luta Livre/
Wettkämpfer

12 Uhr - 14:00 Uhr



SPECIAL

**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!**