



# TRAININGSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<b>KINDER</b> 16:30-17:30 Thaiboxen	<b>KINDER</b> 16:30-17:30 Boxen	<b>KINDER</b> 16:45-17:45 Grappling	<b>KINDER</b> 16:30-17:30 Boxen	<b>KINDER</b> 16:30-17:30 Thaiboxen	<b>THAIBOXEN</b> 10:00-11:30 All Levels
<b>BOXEN</b> 06:15-7:15 All Levels	<b>BOXEN</b> 13:00-14:30 All Levels	<b>BOXEN</b> 10:30-12:00 All Levels	<b>BOXEN</b> 13:00-14:30 All Levels	<b>BOXEN</b> 06:15-7:15 All Levels	<b>RINGEN</b> 11:30-13:00 All Levels
10:30-12:00 All Levels	19:00-19:30 All Levels	18:00-19:00 Basic	19:00-20:30 All Levels	10:30-12:00 All Levels	<b>OPEN MAT</b> 13:00-14:00
18:00-19:00 Basic	<b>THAIBOXEN</b> 09:30-11:00 Basic	19:00-20:30 Advanced	<b>THAIBOXEN</b> 09:30-11:00 Basic	18:00-19:00 Basic	
19:00-20:30 Advanced	18:00-19:00 Advanced	<b>THAIBOXEN</b> 09:30-11:00 All Levels	18:00-19:00 All Levels	19:00-20:30 Advanced	
<b>THAIBOXEN</b> 09:30-11:00 All Levels	19:00-20:00 All Levels	18:00-19:00 Basic	19:00-20:00 All Levels	<b>THAIBOXEN</b> 09:30-11:00 All Levels	
18:00-19:00 Basic	<b>MMA/GRAPPLING/BJJ</b> 10:00-11:00 BJJ All Levels	19:00-20:00 Advanced	<b>MMA/GRAPPLING/BJJ</b> 10:00-11:00 Grappling All Levels	18:00-19:00 Sparring	
19:00-20:00 Advanced	18:00-19:00 MMA Basic	<b>MMA/GRAPPLING/BJJ</b> 18:00-19:00 MMA Pro Training	18:00-19:00 BJJ All Levels	19:00-20:00 All Levels	
<b>MMA/GRAPPLING/BJJ</b> 18:00-19:00 MMA Pro Training	19:00-20:00 Ringen Pro	19:00-20:00 Grappling All Levels	19:00-20:00 Grappling All Levels	<b>MMA/GRAPPLING/BJJ</b> 10:00-11:00 BJJ All Levels	
19:00-20:00 Grappling All Levels	20:00-21:00 Ringen All Levels	<b>VING TSUN</b> 19:00-20:00 All Levels	20:00-21:00 Ringen All Levels	17:00-18:00 MMA Basic	<b>SONNTAG</b>
<b>VING TSUN</b> 19:00-20:00 All Levels				<b>VING TSUN</b> 17:00-18:00 All Levels	<b>BOXEN</b> 10:30-12:00 All Levels
					<b>THAIBOXEN</b> 10:30-12:00 All Levels
				<b>Freitag ist Sparringtag!</b>	

Öffnungszeiten: Montag-Freitag 5:45-21:30 | Samstag: 5:45-16:00 | Sonn- und Feiertag: 09:30-15:00

An Feiertagen gilt der Stundenplan wie aufgeführt bis 15:00! Die Trainer können variieren! Folgst du uns schon auf Facebook: [facebook.com/Gymtwentythree](https://facebook.com/Gymtwentythree)