



## Montag

16.00-17.30 Wing Teens ab 10  
17.30-18.30 Wing Fight Technik  
17.30-19.00 MMA Anfänger  
18.30-20.00 Wing Fight  
19.00-20.00 Pratzentraining  
20.00-21.30 MMA Kraft und Technik

## Dienstag

07.30-08.30 Pratzentraining  
11.00-12.30 BJJ NoGi  
16.00-17.30 Muay Thai Basics  
16.00-16.45 Wing Kids ab 5  
17.30-19.00 BJJ Gi  
17.30-19.00 Kickboxen Technik  
19.15-20.45 Wing Fight  
19.30-21.00 Kickboxen  
21.00-22.00 FlexFitness

## Mittwoch

08.00-09.30 Wing Fight  
16.00-16.45 Wing Kids ab 5  
16.15-17.45 Wing Teens ab gelb  
17.00-17.45 Wing Kids ab 5  
18.00-19.00 Pratzentraining  
18.00-19.20 Wing Weapon  
19.30-21.00 Grappling für MMA  
19.30-21.00 Kickboxen Technik  
21.15-22.15 Fighter Fitness

## Donnerstag

16.00-17.30 Wing Teens ab 10  
17.00-17.45 Wing Kids ab 5  
17.30-19.00 Muay Thai Basics  
18.00-19.00 Ringen für MMA  
19.00-20.30 MMA  
19.30-21.00 Kickboxen

## Freitag

07.30-09.00 MMA Anfänger  
14.00-15.30 BJJ NoGi  
16.00-16.50 Wing Kids ab gelb  
17.00-17.45 Wing Kids ab 5  
17.00-18.00 Pratzentraining  
18.00-19.30 Wing Fight  
18.15-19.45 Kickboxen Technik  
19.45-21.00 Sparring

## Samstag

10.00-10.45 Wing Kids ab 5  
11.00-12.30 BJJ NoGi Basics  
11.00-12.30 Muay Thai

## Sonntag

11.00-12.00 Wing Minis bis 4  
11.00-12.00 Fighter Fitness



## Kinder

Di, Mi, Fr jeweils 16.00-16.45, Mi, Do, Fr jeweils 17.00-17.45, Sa 10.00-10.45  
Wing Kids ab 5 Jahre  
So 11.00-12.00 Wing Minis bis 4

## Jugendliche

Mo, Do 16.00-17.30 Wing Teens ab 10, Mi (ab gelb) 16.15-17.45

## Fitness

Mo 19.00-20.00, Di 07.30-08.30, Mi 18.00-19.00, Fr 17.00-18.00 Pratzentraining  
Mi 21.15-22.15, So 11.00-12.00 Fighter Fitness  
Di 21.00-22.00 Flexfitness  
Mo 20.00-21.30 MMA Kraft und Technikgrundlagen

## MMA und Selbstverteidigung

Mo 17.30-18.30, 18.30-20.00, Di 19.15-20.45, Mi 08.00-09.30, Fr 18.00-19.30 Wing  
Fight (SV und MMA Basis)  
Mi 18.00-19.20 Wing Weapon (SV mit und gegen Waffen)  
Mo 17.30-19.00, Fr 07.30-09.00 MMA Anfänger, Do 19.00-20.30 MMA

## Bodenkampf

Di 11.00-12.30 BBJ NoGi Drills, 17.30-18.30 BJJ Gi  
Do 18.00-19.00 Ringen für MMA, Mi 19.30-21.00 Grappling für MMA  
Di, Sa 11.00-12.30, Fr 14.00-15.30 BJJ NoGi

## Schlagen und Treten

Di 16.00-17.30, Do 17.30-19.00, Sa 11.00-12.30 Muay Thai  
Di 17.30-19.00, Di, Mi, Do 19.30-21.00, Fr 18.30-20.00 Kickboxen