

# STUNDENPLAN ab 04-2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 - 10:30 MT - Thaiboxen Gemischtes Training	09:00 - 10:30 MT - Thaiboxen Gemischtes Training	09:00 - 10:30 MT - Thaiboxen Gemischtes Training		09:00 - 10:30 MT - Thaiboxen Gemischtes Training	10:00 - 11:00 Boxen Gemischtes Training
					11:00 - 13:00 Sparring MT / K1 / Boxen
	17:00 – 18:00 Ringen / Wrestling Erwachsene				13:30 – 15:00 Ringen / Wrestling OPEN MAT
17:00 - 18:00 Kinder Thaiboxen 8-15 Jahre	17:00 - 18:00 Kinder BJJ 8-15 Jahre	17:00 - 18:00 Kinder Thaiboxen 8-15 Jahre	17:00 - 18:00 Ringen / Wrestling 8-15 Jahre	17:00 - 18:00 Kinder Thaiboxen 8-15 Jahre	
18:00 - 19:25 MT / K1 Kampfmannschaft	18:15 – 19:15 Boxen Gemischtes Training	18:00 - 19:25 MT / K1 Kampfmannschaft	18:00 – 19:30 Ringen / Wrestling Erwachsene	18:15 - 19:30 MT / K1 Gemischtes Training	
19:30 - 20:45 MT - Thaiboxen Gemischtes Training	19:30 - 20:45 MT - Thaiboxen Gemischtes Training	19:30 – 20:45 MT-Thaiboxen Gemischtes Training	19:30 - 21:00 Boxen Gemischtes Training		

Stand 01.04.2025

Boxen = Klassisches Boxen mit den Fäusten  
MT = Muay Thai / Thaiboxen  
K1 = Kickboxen mit Knie  
Kinder = Muay Thai / Thaiboxen von 8-15 Jahren  
Kinder BJJ = Brasilianisches Jiu Jitsu von 8-15 Jahren  
Gemischt = gemischte Gruppe von Anfänger/Fortgeschrittenen und Damen/Herren

BJJ = Brasilianisches Jiu Jitsu - Bodenkampf mit GI  
MMA = Mixed Material Arts  
Wrestling = Ringen  
Sparring = Wettkampfnahes Training (Nur vom Trainer zugelassene/ausgewählte Personen)