

5 ROUNDS MANNHEIM

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10:00	STRIKING 10:15-11:15		STRIKING 10:00-11:00			BOXEN/K1 ANFÄNGER 11:30-12:30	STRENGTH & CONDITION. 11:00-12:30
16:00		MMA TURTLES (ab 3 Jahren) 16:15-17:00			MMA YOUNGS (ab 7 Jahren) 16:00-17:00	OFFENES SPARRING 13:00-15:00	OPEN MAT 12:30 - 14:30
17:00							
18:00	GRAPPLING 17:00-18:30	MMA YOUNGS (ab 7 Jahren) 17:00-18:00	GRAPPLING 17:00-18:30	STRENGTH & CONDITION. 17:00-18:30	MMA RINGEN 17:00-18:00		
19:00	MMA 18:30-19:30	MMA 18:00-19:00	RINGEN 18:30-20:00	BOXEN 18:30-20:00	K1 / MUAY-THAI 18:00-19:30		
20:00	BOXEN 19:30-21:00	K1 / MUAY-THAI 19:00-20:30					
21:00		BOXEN 20:30-21:30	WETTKÄMPFER TRAINING (NUR MIT EINLADUNG) 20:00-21:30	K1 / MUAY-THAI 20:00-21:30	BOXEN 19:30-21:00		

WETTKÄMPFER (MIT EINLADUNG)
18:00-19:30