

Trainingszeiten Choke Hall

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
11						Grappling 11:00 - 13:00	
12							MMA 12:00 - 14:00
13							
14							
15							
16							
17							
18		K1 - Anfänger 17:30 - 19:00	Yoga 18:00 - 19:00				
19			Grappling 19:05 - 20:15	Open Hall 19:00 - 20:30	MMA Stand Up 19:00 - 20:45		
20							
21							
22							

Übungsleiter:

Alex

Philipp

Stefan

Anika