

Trainingszeiten Choke Hall

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
11						BJJ Gi / NoGi 11:00 - 12:30	
12							Ringens für MMA 12:00 - 13:15
13							
14							
15							
16	Arte Kids 16:30 - 17:30						
17			Yoga 17:30 - 18:15				
18		K1 - Grundlagen 18:30 - 20:00	Grappling NoGi 18:30 - 19:30				
19				Grappling Basics 19:30 - 20:30	K1-MMA Stand Up 19:00 - 20:30		
20							
21							
22							