


OBERHAUSEN

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG					
	KURSRAUM I	KURSRAUM II	KURSRAUM I	KURSRAUM II	KURSRAUM I	KURSRAUM II	KURSRAUM I	KURSRAUM II	KURSRAUM I	KURSRAUM II	KURSRAUM I	KURSRAUM II	KURSRAUM I	KURSRAUM II				
08:00 - 09:00			BOXEN BASIC			MMA BASIC			BOXEN BASIC									
09:00 - 10:00	BOXEN BASIC		BOXEN & ATHLETIK			KICKBOXEN BASIC	BOXEN BASIC		BOXEN & ATHLETIK			MMA BASIC	BOXEN BASIC					
10:00 - 11:00											BOXEN BASIC	MINI HELDEN 3-5	BOXEN & ATHLETIK	KLEINE HELDEN 6-9				
11:00 - 12:00															BOXEN & ATHLETIK	KICKBOXEN BASIC		KIDS 9-12
12:00 - 13:00																BOXEN BASIC		
13:00 - 14:00													BOXEN PRO					
16:00 - 17:00	BOXEN BASIC		BOXEN & ATHLETIK	MINI HELDEN 3-5	BOXEN BASIC		BOXEN BASIC	MINI HELDEN 3-5	BOXEN BASIC	MINI HELDEN 3-5								
17:00 - 18:00	BOXEN & ATHLETIK	KIDS 9-12	BOXEN BASIC	KLEINE HELDEN 6-9	KIDS 9-12	TEENS 13-17	BOXEN & ATHLETIK	KLEINE HELDEN 6-9	BOXEN & ATHLETIK	KLEINE HELDEN 6-9								
18:00 - 19:00	BOXEN ADVANCED	TEENS 13-17	BOXEN ADVANCED	MMA BASIC	BOXEN ADVANCED	KICKBOXEN BASIC	BOXEN ADVANCED	MMA BASIC	BOXEN BASIC	TEENS 13-17								
19:00 - 20:00	BOXEN BASIC	KICKBOXEN ADVANCED	BOXEN BASIC	KICKBOXEN BASIC	BOXEN BASIC	KICKBOXEN ADVANCED	BOXEN BASIC	KICKBOXEN BASIC	BOXEN ADVANCED	KICKBOXEN BASIC								
20:00 - 21:00		KICKBOXEN BASIC	BOXEN BASIC	BJJ		GRAPPLING		BJJ		MMA ADVANCED								