

Kursplan 2017

Uhrzeit / Tag	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag		
	Matte I	Matte II	Kraftbereich	Matte I	Matte II	Kraftbereich	Matte I	Matte II	Kraftbereich	Matte I	Matte II	Kraftbereich	Matte I	Matte II	Kraftbereich	Matte I	Matte II	Kraftbereich	Matte I	Matte II	Kraftbereich
10:00 11:00																Sparring					
15:00 16:00																			Fitness		
16:00 17:00																			(Enrico)		
17:00 18:00				MMA						MMA											
18:00 19:00	MMA		Kraft	(Enrico / Hannes)						Kraft	(Enrico / Hannes)		ATK								
19:00 20:00	(Uwe)		(Marcel)							(Marcel)	BJJ		(Jack)								
20:00 21:00											(Markus)										

Name	Bereich	Tel.-Nr.
Hannes Gratopp	MMA	0174 411 411 8
Marcel Hackbarth	Kraft / Fitness	0162 45 59 374
Uwe Knedel	MMA	0160 99 15 44 92
Enrico Koch	MMA	0178 97 05 585
Markus Lehmann	BJJ	0170 56 05 352
Jack Schulz	ATK	0152 02 78 01 67

Achtung: Zeitliche Verschiebungen sind möglich!