

Trainingsraum 1 Bangkok						
Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
11:00 Uhr	Muay Thai		Muay Thai	Muay Thai	Muay Thai	
16:30 Uhr		MT-Kids				
17:00 Uhr					MT-Jugend	
17:30 Uhr		MT-Jugend	Muay Boran	MT-Jugend	Pratzentraining	
18:00 Uhr	Muay Thai F				Muay Thai A	
18:30 Uhr		Muay Thai	Muay Thai	MT-Frauen	Pratzentraining	
19:00 Uhr	Muay Thai A		Sparring			
19:30 Uhr		Muay Thai		Muay Thai		

Trainingsraum 2 Fightclub						
Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
12:00 Uhr						Muay Thai
18:00 Uhr	Muay Thai WK				Muay Thai F	
18:30 Uhr			Muay Thai WK		Pratzentraining	
19:00 Uhr	Athletik		Sparring		Sandsack	
19:30 Uhr	Boxen&MT	Boxen	Muay Thai A&F	Boxen	Boxen & MT	

Trainingsraum 3 Tokio						
Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16.30 Uhr			Krav Maga Kids			
17.00 Uhr	Krav Maga Kids					
17.30 Uhr		MT- Mädchen		MT-Mädchen		
18:30 Uhr		MT-Frauen				
19:00 Uhr	GFM				Krav Maga A	
19:30 Uhr						
20.00 Uhr	Krav Maga					
20.30 Uhr			Krav Maga		Krav Maga F	

Trainingsraum 4 Rio						
Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00 Uhr	BJJ		BJJ			
10:30 Uhr						Wing Tzun
16:30 Uhr		BJJ-Kids			BJJ-Kids	
18:00 Uhr		No Gi			No Gi	
19:00 Uhr	BJJ	BJJ	BJJ	BJJ	BJJ	
20:00 Uhr			Escrima			

Boxen Boxen für Alle
 Muay Thai Muay Thai (Thai-Boxen) für alle
 MT-Kids Muay Thai für Kinder bis 10Jahre
 MT-Mädcher Muay Thai für Mädchen ab 11 Jahre
 MT- Jugend Muay Thai für Jugendliche 11-16Jahre
 MT-Frauen Muay Thai für Frauen ab 16 Jahre
 A Anfänger Schwerpunkt
 F Fortgeschrittenen
 WK Wettkämpfer Schwerpunkt
 Pratzentraining / Sandsacktraining