

# Unsere **TRAININGSZEITEN**

**FIGHT FABRIK BREMERHAVEN**



| UHRZEIT       | MONTAG                            | DIENSTAG                               | MITTWOCH                          | DONNERSTAG  | FREITAG                       | SAMSTAG                | SONNTAG                |
|---------------|-----------------------------------|--|-----------------------------------|---|-------------------------------|------------------------|------------------------|
| 10:00 - 11:00 |                                   |  |                                   |   |                               | ZIRKELTRAINING         |                        |
| 16:00 - 16:45 |                                   |  |                                   | LIL DRAGON<br>(4-7 JAHRE)                             |                               |                        |                        |
| 16:30 - 17:45 | TAE KWON DO<br>(7 - 12 JAHRE)     |  | TAE KWON DO<br>(7 - 12 JAHRE)     |   | TAE KWON DO<br>(7 - 12 JAHRE) |                        |                        |
| 16:45 - 17:45 |                                   | KICKBOXEN<br>KINDER<br>(7 - 11 JAHRE)  |                                   | KICKBOXEN<br>KINDER<br>(7 - 11 JAHRE)                 |                               |                        |                        |
| 17:00 - 18:30 |                                   |  |                                   |   |                               | BRAZILIAN<br>JIU JITSU | BRAZILIAN<br>JIU JITSU |
| 18:00 - 19:00 | MMA /<br>GRAPPLING                | KICKBOXEN<br>JUGEND<br>(12 - 17 JAHRE) | MMA / GRAPPLING<br>ZIRKELTRAINING | KICKBOXEN<br>JUGEND<br>(12 - 17 JAHRE)<br>SELFDEFENCE | MMA /<br>GRAPPLING            |                        |                        |
| 19:15 - 20:15 | KICKBOXEN /<br>MUAY THAI<br>AB 18 | KICKBOXEN /<br>MUAY THAI<br>AB 18      | BOXEN<br>BRAZILIAN<br>JIU JITSU   | KICKBOXEN /<br>MUAY THAI<br>AB 18                     | BOXEN                         |                        |                        |