

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
h							
7							
8							
9	Gymnastik & Strength 9-10Uhr		BJJ Solo Drills 9-10Uhr		Kinästhetik 9-10Uhr Fühlen, Erkennen, Bewegen		
10		Striking mit Partner 10-11Uhr		Koordination & Core 10-11Uhr		Gymnastik & Strength 9-10Uhr	
11				Tape/Tennisbälle/Matte od. Handtuch	Atmung und Mindset 11-12Uhr		
12							
13			Strength & Conditioning (Striker) 13-14Uhr				LutaLivre - Partner 12-13Uhr
14							
15							
16							
17					Striking mit Partner 17-18Uhr		
18			Lady's Fighting 18-19Uhr				
19	BJJ - Partner 1830-1930Uhr	LutaLivre - Partner 19-20Uhr		Kettlebell 18:30-19:30Uhr			
20				BJJ - Partner 1930-2030Uhr			
21							

