



TRAININGSSTÄTTE

E.M.A.A. / KONG
Hauptstraße 47
76684 Östringen



Halle 1 ab November 2011 (Blaue Matten)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		Esdo Kids <i>EINSTEIGER</i> 6 – 14 Jahre 17.00 - 18.00		Esdo Kids <i>EINSTEIGER</i> 6 – 14 Jahre 17.00 - 18.00
		Esdo <i>EINSTEIGER & FORTGESCHRITTENE</i> Ab 14 Jahre 18.00 - 19.00		Esdo <i>EINSTEIGER & FORTGESCHRITTENE</i> Ab 14 Jahre 18.00 - 19.00
Kickboxen <i>EINSTEIGER & FORTGESCHRITTENE</i> Ab 14 Jahre 18.30 - 20.00	BJJ No-Gi * <i>EINSTEIGER & FORTGESCHRITTENE</i> Ab 14 Jahre 18.00 – 19.30	Kickboxen <i>EINSTEIGER & FORTGESCHRITTENE</i> Ab 14 Jahre 19.00 – 20.00	Boxen <i>EINSTEIGER & FORTGESCHRITTENE</i> Ab 14 Jahre 18.30 – 20.00	Thai-Boxen / Muay Thai <i>EINSTEIGER & FORTGESCHRITTENE</i> Ab 14 Jahre 19.00 - 20.00
Thai-Boxen / Muay Thai <i>EINSTEIGER & FORTGESCHRITTENE</i> Ab 14 Jahre 20.00 - 21.00	Boxen <i>EINSTEIGER & FORTGESCHRITTENE</i> Ab 14 Jahre 19.30 – 21.00	Thai-Boxen / Muay Thai <i>EINSTEIGER & FORTGESCHRITTENE</i> Ab 14 Jahre 20.00 - 21.00		

Halle 2 ab 11. Juli 2011 (grüne Matten)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Brazilian Jiu Jitsu Kids <i>EINSTEIGER</i> 5-13 Jahre 18.00 - 19.00	Mixed Martial Arts <i>EINSTEIGER & FORTGESCHRITTENE</i> Ab 14 Jahre 18.00 - 20.00	Brazilian Jiu Jitsu Kids <i>EINSTEIGER</i> 5-13 Jahre 17.00 - 18.00	BJJ No-Gi * <i>EINSTEIGER & FORTGESCHRITTENE</i> Ab 14 Jahre 18.00 – 19.30	Mixed Martial Arts <i>EINSTEIGER & FORTGESCHRITTENE</i> Ab 14 Jahre 18.00 – 20.00
Brazilian Jiu Jitsu <i>EINSTEIGER & FORTGESCHRITTENE</i> Ab 14 Jahre ERW: 19.00 – 20.30	Brazilian Jiu Jitsu Ab 14 Jahre ** Unregelmäßig, bitte vorher nachfragen		Brazilian Jiu Jitsu <i>EINSTEIGER & FORTGESCHRITTENE</i> Ab 14 Jahre 19.00 - 21.00	

- * Brazilian Jiu Jitsu ohne Anzug (Grapppling, Submission Wrestling)
- ** Brazilian Jiu Jitsu mit Gi, dienstags 14- tägig. Termine beim zuständigen Trainer

TRAININGSSTÄTTE
KONG / E.M.A.A. ;
Hauptstraße 47 ;
76684 Östringen

KONTAKT
Heiko: 0152/019 810 40
Orazio: 07253/92 46 47