Kursplan – gültig ab 9. November 2026

LA COURAGE MMA ACADEMY

Erwachsene (ab 16 Jahren) · **Frauen** (ab 16 Jahren) · **Wettkämpfer** (ab 16 Jahren) · **Teens** (11 – 15 Jahre) · **Mädchen** (11 – 15 Jahre) · **Kids** (7 – 10 Jahre) · **KiGa Kids** (3 – 6 Jahre)

	MO		DI		MI			DO			FR			SA		SO
	HALLE 1	HALLE 2	HALLE 1	HALLE 2	HALLE 1	HALLE 1	HALLE 2	HALLE 1	HALLE 2	HALLE 2	HALLE 1	HALLE 1	HALLE 2	HALLE 1	HALLE 2	HALLE 1
8:00 – 9:00	Erwachsene Kickboxen K-1				Erwachsene Boxen											
9:00 – 10:00																Erwachsene Kickboxen K-1
10:00 – 11:00														Erwachsene Grappling	Frauen Body Sculpt	Erwachsene Fit Boxen
11:00 – 12:00															Mädchen & Frauen Boxen	Erwachsene Grappling
12:00 – 13:00														Wettkämpfer Boxen		
13:00 – 14:00																
15:00 – 16:00											KiGa Kids Karate					
16:00 – 17:00	Kids Ringen	Teens Boxen	Kids Boxen	KiGa Kids Kampfsport	Kids Grappling		KiGa Kids Kampfsport	Kids Kickboxen	KiGa Kids Kampfsport		Kids Karate		Teens Boxen			
17:00 – 18:00	Teens MMA	Mädchen & Frauen Kickboxen	Teens Boxen	Mädchen & Frauen Grappling	Teens Grappling		Mädchen & Frauen Boxen	Teens Kickboxen	Mädchen & Frauen Kickboxen		Teens & Erwachsene Karate	Teens Ringen	Erwachsene Krav Maga			
18:00 – 19:00	Erwachsene Boxen	Frauen Kickboxen	Erwachsene Grappling	Frauen Body Sculpt	Erwachsene Boxen		Erwachsene MMA	Erwachsene Kickboxen K-1	Erwachsene Try Out		Erwachsene Ringen & MMA		Erwachsene Muay Thai			
19:00 – 20:00		Erwachsene Krav Maga	Erwachsene MMA	Erwachsene Fit Boxen		Pad Work 1 Pad Work 2 Pad Work 3 Pad Work 4		Wettkämpfer Kickboxen K-1	Erwachsene MMA	Pad Work 1 Pad Work 2 Pad Work 3 Pad Work 4						
20:00 – 21:00				Erwachsene Yoga	Erwachsene Grappling			Erwachsene Grappling								