

Uhrzeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag		
	Matte	FCT Area	Yoga	Matte	FCT Area	Yoga	Matte	FCT Area	Yoga	Matte	FCT Area	Yoga	Matte	FCT Area	Yoga	Matte	FCT Area	Yoga
8:30																		
9:00	TKB			BJJ			TKB				Yoga	TKB						
9:30																		
10:00					FCT						FCT							
10:30	BJJ						BJJ					BJJ						Outdoor Training Grunewald
11:00																		
11:30										TKB								
12:00																		
12:30																		
13:00	TKB			BJJ Drills			TKB			BJJ Drills				FCT			Familien Training	
13:30																		
14:00																		
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30				BJJ Minis						BJJ Minis								
17:00				BJJ Teens	FCT					BJJ Kids	FCT							
17:30	BJJ Teens						BJJ Teens											
18:00				TKB								TKB						
18:30		FCT						FCT	Yoga Power Vinyasa									
19:00				BJJ no-gi								BJJ no-gi	FCT					
19:30	BJJ		Yoga				BJJ (DB)											
20:00																		
20:30														Yoga				
21:00																		
21:30																		

<p>BJJ Brazilian Jiu-Jitsu</p> <p>Minis: 5-7 Kids: 8-11 Teen: 12-15</p>	<p>Aus Judo und Jiu-Jitsu entstandene Bodenkampart. Sie ermöglicht, die Kraft des Gegners gegen ihn selbst einzusetzen – durch Wurf- und Hebeltechniken. Besonders geeignet für Frauen, Kinder und Senioren.</p>	<p>FCT Functional Training</p>	<p>Trainiert werden funktionelle Bewegungsketten, die mehrere Muskeln und Muskelgruppen beanspruchen. Die Bewegungsqualität wird verbessert und Verletzungen vorgebeugt.</p>	<p>TKB Thai Kick Boxing</p>	<p>eine hervorragende Kampfkunst, um den ganzen Körper zu trainieren. Ideale Kombination der beiden Disziplinen Boxen und Kicken; es werden Fitness, Kondition und Koordination trainiert. Selbstverteidigungsaspekt durch Schlag-, Tritt- und Blocktechniken > das stärkt das Selbstbewusstsein.</p>	<p>Yoga</p>	<p>Morning Flow & Calming Down: das Beste zu jeder Tageszeit in unserem Yoga-Raum. Morning Flow: Strech-Beweglichkeit-Kraft-Atmung (Elemente aus Yoga und Pilate) > "Get ready for the Day" Calmin Down: Strech-Beweglichkeit-Kraft-Atmung > "Center yourself and leave the day behind"</p>	<p>Outdoor Training</p>	<p>45 Minuten Outdoor Training entlang des Trimm-Dich-Pfad am Grunewaldsee. Eine leichte Joggingrunde, etwa 4 km, gespickt mit Übungen wie Liegestütz, Klimmzüge, Sit-ups oder Kniebeugen.</p>	<p>Familien-Training</p>	<p>Brazilian Jiu-Jitsu und Elemente aus dem Boxen. Hier zeigen die Kids den Eltern, wo es lang geht! Ein Trainer begleitet Euch - es werden Technik-Elemente wiederholt und geübt.</p>
--	--	---	--	--	--	--------------------	---	--------------------------------	--	---------------------------------	--