

**TRAININGSSTÄTTE**

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

**Halle 1 ab 01. März 2012 (Blaue Matten)**

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

**Halle 2 ab 01. März 2012 (grüne Matten)**

<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
<b>BJJ Wettkampf-Vorbereitung</b> Ab 14 Jahre 17.00 - 18.00			<b>Mixed Martial Arts</b> <i>EINSTEIGER &amp; FORTGESCHRITTENE</i> Ab 14 Jahre 18.00 – 19.30	
	<b>Mixed Martial Arts</b> <i>EINSTEIGER &amp; FORTGESCHRITTENE</i> Ab 14 Jahre 18.00 - 20.00		<b>BJJ No-Gi</b> <i>EINSTEIGER &amp; FORTGESCHRITTENE</i> Ab 14 Jahre 18.00 – 19.30	
<b>Brazilian Jiu Jitsu</b> <i>EINSTEIGER &amp; FORTGESCHRITTENE</i> Ab 14 Jahre 19.00 – 20.30	<b>Brazilian Jiu Jitsu</b> <i>EINSTEIGER &amp; FORTGESCHRITTENE</i> Ab 14 Jahre 19.00 - 21.00		<b>Brazilian Jiu Jitsu</b> <i>EINSTEIGER &amp; FORTGESCHRITTENE</i> Ab 14 Jahre 19.00 - 21.00	

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

**KONTAKT**  
Sebastian: 0151 – 228 507 91  
Orazio: 07253 – 92 46 47