

<b>Velbert</b>						
<b>Uhrzeit</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>
<b>14:00</b>			Minis K1		300 K1	10:00 Minis Boxen
<b>15:00</b>	Minis Ringen	300 BJJ	300 K1	Minis BJJ	300 K1	11:00 Minis Boxen
<b>16:00</b>	300 K1	Minis BJJ	300 K1	300 BJJ	Minis K1	12:00 300 Boxen
<b>17:00</b>	Kids K1	Kids BJJ	Kids Ringen	Kids BJJ	Kids K1	13:00 Kids Boxen
<b>18:00</b>	K1	MMA	Ringen	BJJ	Ringen	14:00-16:00 Sparring
<b>19:00</b>	K1	BJJ bis 20:45	KM	K1	MMA	
<b>20:00</b>	KM		KM	K1	Frauen K1	

<b>Kettwig</b>						
<b>Uhrzeit</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>
<b>14:00</b>						
<b>15:00</b>	Minis K1	300 BJJ	300 gem.	Minis K1	Minis BJJ	
<b>16:00</b>	300 K1	Minis BJJ	Minis gem.	300 K1	300 BJJ	12:00 Kids Ringen
<b>17:00</b>	Kids K1	Kids BJJ	Kids gem.	Kids K1	Kids Bjj	14:00 Ringen
<b>18:00</b>	K1	K1	KM	K1	Grappling	
<b>19:00</b>	KM	BJJ bis 20:30	K1	MMA	19:30 KM	
<b>20:00</b>	MMA		MMA	KM		