



KS-GYM / KAMPFSPORT-GYMNASIUM München



Zeneffstr. 48, 80337 München, (U3/U6 Poccistr.), Tel.: 089 / 76 77 61-73, E-mail: info@ks-gym.de

Muay Thai, Boxen, MMA, BJJ für Anfänger, Fortgeschrittene & Wettkämpfer / Trainingseinheiten für Frauen, Jugendliche sowie Fitnessboxen
Traditionelles Muay Thai / Muaythai Navarach nach Grandmaster Amnat Pookrisuk (Siamyuth Academy Bangkok)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	09:00 – 13:00		09:00 – 13:00	07:00 – 08:00	09:00 – 13:00	
	<u>Raum 1 + 2:</u> Freitaining		<u>Raum 1 + 2:</u> Freitaining	<u>Raum 2:</u> ,Early Bird BJJ'	<u>Raum 1 + 2:</u> Freitaining	
				09:00 – 10:30		
				<u>Raum 2:</u> Power-YOGA nach Absprache!		
	16:00 – 17:00		16:00 – 17:00	16:00 – 17:00		15:00 – 16:00
	<u>Raum 1:</u> Freitaining		<u>Raum 1:</u> Freitaining	<u>Raum 1 + 2:</u> Sparring + Freitaining		<u>Raum 1:</u> Freitaining
	<u>Raum 2:</u> Grappling – ,open mat'		<u>Raum 2:</u> Grappling – ,open mat'			<u>Raum 2:</u> Submission Wrestling
17:00 – 18:15	17:00 – 18:15	17:00 – 18:15	17:00 – 18:15	17:00 – 18:00		16:00 – 18:00
<u>Raum 1:</u> Boxen Junioren (14 – 17 Jahre)	<u>Raum 1:</u> Muay Thai Junioren (14 – 17 Jahre)	<u>Raum 1:</u> Boxen Junioren (14 – 17 Jahre)	<u>Raum 1:</u> Muay Thai Junioren (14 – 17 Jahre)	<u>Raum 1 + 2:</u> Sparring + Freitaining		<u>Raum 1:</u> Freitaining
<u>Raum 2:</u> Boxen Juniorinnen (14 – 17 Jahre)	<u>Raum 2:</u> Grappling – ,open mat'	<u>Raum 2:</u> Boxen Juniorinnen (14 – 17 Jahre)	<u>Raum 2:</u> Grappling – ,open mat'			<u>Raum 2:</u> Grappling – ,open mat'
18:15 – 19:30	18:15 – 19:30	18:15 – 19:30	18:15 – 19:30	18:00 – 20:00		
<u>Raum 1:</u> Boxen	<u>Raum 1:</u> Muay Thai	<u>Raum 1:</u> Boxen	<u>Raum 1+2:</u> Frauen-Boxen	<u>Raum 1:</u> Sparring + Freitaining		
<u>Raum 2:</u> Boxen Wettkämpfer	<u>Raum 2:</u> Muay Thai Frauen Selbstverteidigung	<u>Raum 2:</u> Boxen Wettkämpfer		<u>Raum 2:</u> Grappling / BJJ 'No Gi Basics'		
19:30 – 20:45	19:30 – 20:45	19:30 – 20:45	19:30 – 20:45	20:00 – 21:15		
<u>Raum 1+2:</u> Frauen-Boxen	<u>Raum 1:</u> Boxen	<u>Raum 1+2:</u> Frauen-Boxen	<u>Raum 1:</u> Muay Thai	<u>Raum 1:</u> Frauen-Boxen		
	<u>Raum 2:</u> Boxen Wettkämpfer		<u>Raum 2:</u> Muay Thai Frauen Selbstverteidigung	<u>Raum 2:</u> Boxen		
20:45 – 22:00	20:45 – 22:00	20:45 – 22:00	20:45 – 22:00			
<u>Raum 1:</u> Muay Thai	<u>Raum 1+2:</u> Boxen	<u>Raum 1:</u> Muay Thai	<u>Raum 1+2:</u> Boxen			
<u>Raum 2:</u> Brazilian Jiu Jitsu BJJ mit Gi/Kimono		<u>Raum 2:</u> Brazilian Jiu Jitsu BJJ mit Gi/Kimono				

Extra Training der Kampfmannschaften, Einzeltraining sowie weitere Freitainingseinheiten nach Absprache
Probetraining nur nach Voranmeldung möglich