

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			Master Cycle Lab * 08:30 - 10:30		Master Cycle Lab * 08:30 - 10:30
<b>Mat Munchkins</b> (3-5 Jahre) 16:00 - 16:30		<b>Little Champs</b> (5-7 Jahre) 16:00 - 16:50	<b>Mat Munchkins</b> (3-5 Jahre) 16:00 - 16:30	<b>Little Champs</b> (5-7 Jahre) 16:00 - 16:50	
<b>Junior Grapplers</b> (8-12 Jahre) 17:00 - 17:50		<b>Junior Grapplers</b> (8-12 Jahre) 17:00 - 17:50		<b>Junior Grapplers</b> (8-12 Jahre) 17:00 - 17:50	
<b>Gracie Combatives</b> 18:00 - 19:00		<b>Master Cycle Technik</b> 18:00 - 19:00		<b>Gracie Combatives</b> 18:00 - 19:00	
<b>Master Cycle Technik</b> 19:10 - 20:10		<b>Master Cycle Sparring</b> 19:00 - 19:30		<b>GC Reflex Development</b> 19:10 - 20:10	
<b>Master Cycle Sparring</b> 20:10 - 20:40		<b>Gracie Combatives</b> 19:40 - 20:40		<b>Master Cycle Sparring</b> 20:10 - 20:40	

\*Einheiten werden per WhatsApp koordiniert; Teilnahme erfolgt auf Einladung

### 10 Tage kostenloses Probetraining – du wirst begeistert sein!

Wir möchten, dass du unser Programm 10 Tage lang völlig unverbindlich testest, bevor du dich entscheidest. Du erhältst vollen Zugang zu unseren Kursen für 10 Kalendertage – und wenn dir alles an unserer Schule gefällt, kannst du dich im Anschluss anmelden.

Falls es doch nicht das Richtige für dich ist, gib einfach den Anzug (Gi) zurück – es entstehen keinerlei Kosten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, und du wirst die Kurse lieben – das garantieren wir.

Sprich noch heute mit einem Teammitglied über dein 10-tägiges kostenloses Probetraining!

### Sechs Dinge, die jedes Mitglied wissen sollte

1. Respektiere alles und jeden in der Schule.
2. Stelle Fragen, wann immer du die Gelegenheit hast.
3. Sei 10–15 Minuten vor Trainingsbeginn da.
4. Wasche deinen Anzug (Gi) nach jedem Training.
5. Lerne von allen – und teile dein Wissen mit allen.
6. Teile deine Begeisterung für Gracie Jiu-Jitsu mit deinen Freunden.

