

KURSPLAN

GRIND GANG MMA

K A R L S R U H E

STAND: 28.09.2026

MONTAG

DIENTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

15:30 - 16:15 UHR
GRINDIES MINIS
(4 - 6 JAHRE)
RINGEN



15:30 - 16:15 UHR
GRINDIES MINIS
(4 - 6 JAHRE)
NO-GI GRAPPLING



15:30 - 16:15 UHR
GRINDIES MINIS
(4 - 6 JAHRE)
STRIKING



11:00 - 13:00 UHR
MMA SPARRING
COMPETITION
(COACH APPROVAL ONLY)

16:15 - 17:15 UHR
GRINDIES JUNIORS
(7-10 JAHRE)
RINGEN



16:15 : 17:15 UHR
GRINDIES MINIS
(4-6 JAHRE)
TURNEN



16:15 - 17:15 UHR
GRINDIES JUNIORS
(7-10 JAHRE)
NO-GI GRAPPLING



16:15 - 17:15 UHR
GRINDIES JUNIORS
(7-10 JAHRE)
STRIKING



17:00 - 18:00 UHR
RINGEN
COMPETITION
(COACH APPROVAL ONLY)



17:15 - 18:15 UHR
GRINDIES YOUTHS
(11-14 JAHRE)
RINGEN



17:15 - 18:15 UHR
GRINDIES YOUTHS
(11-14 JAHRE)
MMA



17:15 - 18:15 UHR
GRINDIES YOUTHS
(11-14 JAHRE)
NO-GI GRAPPLING



17:15 - 18:15 UHR
GRINDIES YOUTHS
(11-14 JAHRE)
STRIKING



18:00 - 19:00 UHR
STRIKING COMPETITION
PADWORK
(COACH APPROVAL ONLY)

13:30 - 15:30 UHR
MMA SPARRING
ALL LEVELS

18:15 - 19:45 UHR
STRIKING
ALL LEVELS

18:15 - 19:45 UHR
NO-GI GRAPPLING
ALL LEVELS

18:15 - 19:45 UHR
RINGEN
ALL LEVELS

18:15 - 19:45 UHR
MMA
ALL LEVELS



19:00 - 20:00 UHR
NO-GI GRAPPLING
ALL LEVELS

20:00 - 21:30 UHR
NO-GI GRAPPLING
COMPETITION
(COACH APPROVAL ONLY)

20:00 - 21:30 UHR
STRIKING
COMPETITION
(COACH APPROVAL ONLY)

20:00 - 21:30 UHR
RINGEN
COMPETITION
(COACH APPROVAL ONLY)

20:00 - 21:30 UHR
NO-GI GRAPPLING
COMPETITION
(COACH APPROVAL ONLY)

20:00 - 21:00 UHR
STRIKING PADWORK
ALL LEVELS



MAT RESET



ÖFFNUNGSZEITEN: MO-FR: 15:00 - 23:00 UHR / SA: 10:00 - 16:00 UHR / SO: 12:00 - 16:00 UHR

OPEN MAT - OPEN MINDS

JEDEN LETZTEN
SONNTAG IM MONAT
12:30 - 14:30 UHR

MMA / GRAPPLING /
KICKBOXING / RINGEN

ALLE SIND HERZLICH
EINGELADEN