

WOCHENPLAN

GRIND GANG MMA

KARLSRUHE

STAND: 01.05.2026

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

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



15:30 - 16:15 UHR
GRINDIES CUBS
(1 - 3 JAHRE)
ELTERN-KIND-TURNEN



15:30 - 16:45 UHR
GRINDIES MINIS
(4 - 6 JAHRE)
NO-GI GRAPPLING



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



15:45 - 16:45 UHR
NO-GI GRAPPLING
ALL LEVELS

11:00 - 13:00 UHR
MMA SPARRING
ADVANCED
(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



MAT RESET

MAT RESET

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



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

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

12:30 - 14:30 UHR
MMA / GRAPPLING /
KICKBOXING / RINGEN

-
OPEN MAT - OPEN MINDS
(ALLE GYMS HERZLICH
EINGELADEN)

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

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

JEDEN LETZTEN
SONNTAG IM MONAT !



MAT RESET



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

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

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

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

19:15 - 20:15 UHR
STRIKING
ALL LEVELS

ÖFFNUNGSZEITEN

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

EMBRACE THE GRIND