



TAIFUR MMA GYM – TRAININGSPLAN –



RESPEKT
Im Miteinander



DISZIPLIN
Im Training



STÄRKE
Fürs Leben



GEMEINSCHAFT
Für Jung & Alt

ERNST-THÄLMANN-STRASSE 39 • 01809 HEIDENAU

WIR MACHEN DICH STÄRKER – KÖRPERLICH UND MENTAL.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
10:00 – 11:30 Uhr MMA Grappling	10:00 – 11:30 Uhr MMA Cagework	10:00 – 11:30 Uhr MMA Striking	10:00 – 11:30 Uhr MMA Cagework	16:00 – 17:00 Uhr Jugendliche Ringen (12–15 Jahre)	15:00 – 16:00 Uhr Fighter Fitness
16:00 – 17:00 Uhr Jugendliche Grappling (12–15 Jahre)	16:30 – 17:30 Uhr Kinder Kickboxen (6–11 Jahre)	16:30 – 17:30 Uhr Jugendliche Kick- & Thaiboxen (12–15 Jahre)	16:30 – 17:30 Uhr Kinder Ringen (6–11 Jahre)	17:30 – 18:30 Uhr No-Gi Grappling Anfänger	17:00 – 18:00 Uhr MMA Sparring Anfänger
17:30 – 18:30 Uhr No-Gi Grappling Anfänger	18:00 – 19:00 Uhr Kickboxen Anfänger	18:00 – 19:00 Uhr Fighter Fitness	18:00 – 19:00 Uhr MMA Striking Anfänger	19:00 – 20:30 Uhr No-Gi Grappling Fortgeschrittene	18:30 – 19:30 Uhr MMA Sparring Fortgeschrittene
19:00 – 20:30 Uhr No-Gi Grappling Fortgeschrittene	19:00 – 20:30 Uhr Kickboxen Fortgeschrittene	19:00 – 20:30 Uhr Ringen All Levels	19:00 – 20:30 Uhr MMA Striking Fortgeschrittene	20:30 – 21:00 Uhr Free Roll	
20:30 – 21:45 Uhr Free Roll	20:30 – 21:45 Uhr Frauen Kickboxen	20:30 – 21:45 Uhr Boxen All Levels	20:30 – 21:45 Uhr Frauen Kickboxen		



KOSTENLOSES PROBETRAINING

Einfach vorbeikommen
und mitmachen!



KINDER AB 6 JAHREN

Spielerisch lernen,
stark werden,
selbstbewusst sein!



FÜR JEDES LEVEL

Anfänger oder Profi –
bei uns bist du
richtig!



KEINE VORKENNTNISSE NOTIG

Einfach vorbeikommen
und mitmachen!



FAMILIÄRE ATMOSPHÄRE

Bei uns bist du keine
Nummer – sondern
Familie!



FLEXIBLE TRAININGSZEITEN

Für Beruf, Schule
und Alltag optimiert!

STÄRKER WERDEN. ZIELE ERREICHEN. GEMEINSAM WACHSEN.



Ernst-Thälmann-Straße 39
01809 Heidenau



01726722535



www.kss-taifur.de



FOLGE UNS AUF INSTAGRAM!
[@kampfsportschule.taifur](https://www.instagram.com/kampfsportschule.taifur)

*WIR FREUEN UNS
AUF DICH!*