



# HAMMERS TEAM AALEN

MMA – BOXING – KICK- & THAIBOXING – FUNCTIONAL FITNESS



## FIGHTING AREA (Mattenfläche 1)

gültig ab 01.09.2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
18:00 – 19:30 UHR MMA/WRESTLING	18:00 – 19:30 UHR BJJ NOGI	18:00 – 19:00 UHR *LITTLE HAMMERS	18:00 – 19:00 UHR MMA/BJJ NOGI	18:00 – 19:00 UHR *LITTLE HAMMERS	12:00 – 14:00 UHR Open Mat Sparring (jeden 1. SA im Monat)
19:30 – 20:30 UHR BOXEN	19:30 – 20:30 UHR KICK-/THAIBOXEN	19:00 – 20:30 UHR BOXEN	19:00 – 20:30 UHR KICK-/THAIBOXEN	19:00 – 20:30 UHR BOXEN	

\*Teilnahme ab 9-14 Jahren

## BODYCROSS AREA (Mattenfläche 2)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
18:30 - 19:30 UHR BODYCROSS	18:00 – 20:30 UHR OPEN GYM	18:30 - 19:30 UHR BODYCROSS	18:00 – 20:30 UHR OPEN GYM	18:30 - 19:30 UHR BODYCROSS	11:00 – 12:00 UHR BODYCROSS Wettkämpfer (nach Absprache)
19:30 – 20:30 UHR OPEN GYM		19:30 – 20:30 UHR OPEN GYM		19:30 – 20:30 UHR OPEN GYM	

Hammers Team Aalen  
 Holl & Harpeng GbR  
 Ulmer Straße 114  
 73431 Aalen  
[Info@mma-aalen.de](mailto:Info@mma-aalen.de)  
[www.mma-aalen.de](http://www.mma-aalen.de)