

WWW.GORILLAGYM.HAMBURG

**ab 02/2026**

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
08:00							08:00-09:00 Thaiboxen							
08:30			08:30-09:30 Thaiboxen											
09:00														
09:30														
10:00			10:00-11:30 Combat Conditioning				10:00-11:30 Combat Conditioning				10:00-11:00 Thaiboxen - Sparring			
10:30														
11:00		11:00-12:00 Yoga				11:00-12:00 Yoga			11:00-12:00 Thaiboxen Footwork		11:00-12:00 Thaiboxen			
11:30														
12:00	12:00-13:00 Thaiboxen				12:00-13:00 Thaiboxen				12:00-13:00 Thaiboxen		12:00-13:30 MMA Erw. + Jugendliche		12:00-13:30 Thaiboxen	
12:30														
13:00									13:00-14:00 Thaiboxen Freies Training					
13:30														
14:00													14:00-15:30 Combat Conditioning	
14:30														
15:00														
15:30													15:30-17:00 Grappling	
16:00	16:00-17:00 K1 + K2		16:00-17:00 K1 + K2		16:00-17:00 K1 + K2	16:00-17:00 K3 + Jgdl. Thaiboxen	16:00-17:00 K1 + K2		16:00-17:00 K1 + K2	16:00-17:00 K3				
16:30														
17:00	17:00-18:00 K3 + Jgdl. Thaiboxen		17:00-18:00 K3 + Jgdl. MMA		17:00-18:00 K3 + Jgdl. Thaiboxen		17:00-18:00 K3 + Jgdl. MMA		17:00-18:00 Jgdl. Thaiboxen					
17:30														
18:00	18:00-19:00 Thaiboxen – Anfänger		18:00-19:00 Boxen	18:00-19:00 Grappling	18:00-19:00 Thaiboxen Fortgeschrittene	18:00-19:30 MMA	18:00-19:00 MMA		18:00-19:00 Thaiboxen					
18:30														
19:00	19:00-20:00 Thaiboxen – Fortgeschrittene		19:00-20:00 Thaiboxen		19:00-20:00 Thaiboxen Anfänger		19:00-20:00 Thaiboxen – Sparring Teilnahme nach Absprache		19:00-20:00 MMA					
19:30														
20:00	20:00-21:30 Grappling	20:00-21:00 Combat Mobility	20:00-21:30 MMA – Sparring Teilnahme nach Absprache		20:00-21:30 Grappling	20:00-21:30 Combat Mobility	20:00-21:00 Boxen							
20:30														
21:00														
21:30														