

Trainingsplan ab Mai 2025

<u>MONTAG</u>	<u>DIENSTAG</u>	<u>MITTWOCH</u>	<u>DONNERSTAG</u>	<u>FREITAG</u>	<u>SAMSTAG</u>
	15:30 – 16:30 Kinderselbstbehauptung				ab 15:30 offene Matte (nach Rücksprache)
16:30 – 17:30 Kempo Karate Kids	16:30 – 17:30 Protactics	16:30 – 17:30 Kids Karate		16:30 – 17:30 GJJ Kids	
17:30 – 18:30 Qi Gong Traditionell ähnlich Ba Duan Jin		17:30 – 18:30 Fortgeschrittene Karate		17:30 – 18:30 GJJ Erwachsene	
18:30 – 20:00 Ryukyu Kempo traditionell, Jugend & Erwachsene	18:00 – 19:30 Thaiboxen/ Kickboxen	18:30 – 20:00 Kempo Erwachsene	18:00 – 19:00 Teens Kickboxen	18:30 – 20:00 Thaiboxen	<u>SONNTAG</u>
	19:30 – 20:30 Irish Stick Fighting		19:00 – 20:00 Fitness Kickboxen		10:00 – 11:00 Krav Maga / Kapap Kinder
20:00 – 21:30 Fitness-Kickboxen		20:00 – 21:00 Sparring	20:00 – 21:30 Krav Maga / Kapap Erwachsene		11:00 – 12:30 Krav Maga / Kapap Erwachsene