

Trainingsplan ab 01. November 2025

<u>MONTAG</u>	<u>DIENSTAG</u>	<u>MITTWOCH</u>	<u>DONNERSTAG</u>	<u>FREITAG</u>	<u>SAMSTAG</u>
15:30 – 16:30 Kempo Karate Anfänger/ Probetraining	15:45 – 16:45 Kinderselbstbehauptung (5 – 9 Jahre)	15:30 – 16:30 Kempo Karate Anfänger/ Probetraining			11:00 – 12:00 Entspannung & innere Balance
16:30 – 17:30 Kempo Karate Kinder (ab 8 Jahren)		16:30 – 17:30 Kempo Karate Kinder (ab 8 Jahren)		16:30 – 17:30 GJJ Kids (ab 7 Jahren)	
17:30 – 18:30 Qi Gong Traditionell ähnlich Ba Duan Jin	17:00 – 18:00 Sicher & Selbstbewusst im Alltag (9 – 14 Jahre)	17:30 – 18:30 Fortgeschrittene Karate (ab 14 Jahren)		17:30 – 18:30 GJJ Erwachsene (ab 16 Jahren)	
18:30 – 20:00 Kempo Karate Jugend & Erwachsene (ab 14 Jahren)	18:00 – 19:30 Thaiboxen/ Kickboxen (ab 14 Jahren)	18:30 – 20:00 Kempo Erwachsene (ab 14 Jahren)	17:30 – 19:00 Teens Kickboxen (12 – 15 Jahre)	18:30 – 20:00 Thaiboxen (ab 14 Jahren)	<u>SONNTAG</u>
	19:30 – 20:30 Irish Stick Fighting (ab 18 Jahren)		19:00 – 20:00 Kickboxen (ab 16 Jahren)		10:00 – 11:00 Krav Maga / Kapap (7 – 12 Jahre)
20:00 – 21:30 Fitness-Kickboxen (ab 16 Jahren)		20:00 – 21:00 Stretching	20:00 – 21:30 Krav Maga / Kapap (ab 13 Jahren)		11:00 – 12:30 Krav Maga / Kapap (ab 13 Jahren)