

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) I | | 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) |
| | | | | | |