

# Kursplan

(gültig ab 04.03.2024)

## BUDO-KELLER BONLANDEN

Fabrikstraße 5  
70794 Filderstadt

www.budo-keller.de  
info@budo-keller.de



|                      | Montag                                                            | Dienstag                                                  | Mittwoch                                                    | Donnerstag                                                    | Freitag                                                       | Samstag                                            | Sonntag                                                         |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Kinder / Jugendliche | <b>Karate I</b><br>Anfänger – Orange<br>14.30 – 15.30 Uhr         | <b>Karate I</b><br>Anfänger – Orange<br>14.30 – 15.30 Uhr | <b>Karate I</b><br>Anfänger – Orange<br>14.30 – 15.30 Uhr   | <b>Karate I</b><br>Anfänger – Orange<br>14.30 – 15.30 Uhr     | <b>Karate I</b><br>Anfänger – Orange<br>15.00 – 16.00 Uhr     |                                                    |                                                                 |
|                      | <b>Karate II</b><br>Orange – Grün<br>15.45 – 16.45 Uhr            | <b>Karate II</b><br>Gelb – Grün<br>15.45 – 16.45 Uhr      | <b>Karate II</b><br>Orange – Grün<br>15.45 – 16.45 Uhr      | <b>Karate II</b><br>Orange – Grün<br>15.45 – 16.45 Uhr        |                                                               |                                                    |                                                                 |
|                      | <b>Karate III</b><br>Grün - Braun<br>17.00 – 18.00 Uhr            | <b>Karate III</b><br>Grün – Braun<br>17.00 – 18.00 Uhr    | <b>Karate II/III</b><br>Orange - Braun<br>17.00 – 18.00 Uhr |                                                               |                                                               |                                                    |                                                                 |
|                      | <b>Kinder-Kickboxen</b><br>18.00 – 19.00 Uhr                      |                                                           |                                                             | <b>Kinder-Kickboxen</b><br>17.00 – 18.00 Uhr                  |                                                               |                                                    |                                                                 |
|                      |                                                                   |                                                           |                                                             | <b>Jugend-Karate</b><br>Anfänger – Braun<br>18.15 – 19.15 Uhr | <b>Jugend-Karate</b><br>Anfänger – Braun<br>16.15 – 17.15 Uhr |                                                    |                                                                 |
|                      |                                                                   | <b>Jugend-Arnis</b><br>18.30 – 19.30 Uhr                  | <b>Jugend-Luta Livre</b><br>18.00 – 19.00 Uhr               | <b>Jugend-Hapkido</b><br>18.15 – 19.15 Uhr                    | <b>Jugend-Hapkido</b><br>16.15 – 17.15 Uhr                    |                                                    |                                                                 |
|                      | <b>Jugend-Kickboxen</b><br>18.00 – 19.15 Uhr                      |                                                           |                                                             |                                                               | <b>Jugend-Kickboxen</b><br>17.00 – 18.15 Uhr                  |                                                    |                                                                 |
| Erwachsene           |                                                                   | <b>Krav Maga</b><br>17.45 – 18.45 Uhr                     |                                                             | <b>Krav Maga</b><br>17.45 – 18.45 Uhr                         | <b>Frauen-SV*</b><br>19.00 – 21.00 Uhr                        |                                                    |                                                                 |
|                      | <b>MMA</b><br>19.00 – 21.00 Uhr                                   | <b>Luta Livre</b><br>19.00 – 21.00 Uhr                    | <b>Luta Livre</b><br>19.00 – 21.00 Uhr                      | <b>Hapkido</b><br>19.30 – 20.45 Uhr                           | <b>Hapkido</b><br>17.30 – 18.45 Uhr                           | <b>Nickelstick-Balintawak</b><br>10.00 – 12.00 Uhr | <b>Luta Livre/<br/>MMA-Open Mat</b><br>Teilnahme nach Absprache |
|                      | <b>SFA-Silat</b><br>19.30 – 21.00 Uhr<br>Teilnahme nach Absprache |                                                           | <b>Karate</b><br>20.30 – 22.00 Uhr                          | <b>Karate</b><br>19.30 – 20.45 Uhr                            | <b>Karate</b><br>Dan-Training<br>17.30 – 18.45 Uhr            | <b>SFA-Silat</b><br>11.30 – 13.00 Uhr              | <b>Yoga*</b><br>17.00 – 18.30 Uhr                               |
|                      |                                                                   | <b>Modern Arnis</b><br>19.30 – 21.00 Uhr                  | <b>TKD Defense</b><br>20.30 – 22.00 Uhr                     |                                                               | <b>Modern Arnis</b><br>19.00 – 20.30 Uhr                      | <b>Atillo-Balintawak*</b><br>14.00 – 17.00 Uhr     |                                                                 |
|                      | <b>Kickboxen</b><br>19.15 – 21.00 Uhr                             | <b>Kettlebell-Training*</b><br>21.00 – 22.00 Uhr          |                                                             | <b>Kickboxen</b><br>19.15 – 21.00 Uhr                         | <b>Bo-Jutsu*</b><br>20.30 – 22.00 Uhr                         | <b>Boxen</b><br>16.00 – 17.30 Uhr                  |                                                                 |
|                      |                                                                   | <b>Functional Training</b><br>21.00 – 22.15 Uhr           |                                                             | <b>Functional Training</b><br>21.00 – 22.15 Uhr               |                                                               |                                                    |                                                                 |

\*Der Kurs findet nicht jede Woche statt – genaue Termine siehe Aushang/Homepage