

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kinder / Jugendliche	Karate I Anfänger – Orange 14.30 – 15.30 Uhr	Karate I Anfänger – Orange 14.30 – 15.30 Uhr	Karate I Anfänger – Orange 14.30 – 15.30 Uhr	Karate I Anfänger – Orange 14.30 – 15.30 Uhr	Karate I Anfänger – Orange 15.00 – 16.00 Uhr		
	Karate II Orange – Grün 15.45 – 16.45 Uhr	Karate II Gelb – Grün 15.45 – 16.45 Uhr	Karate II Orange – Grün 15.45 – 16.45 Uhr	Karate II Orange – Grün 15.45 – 16.45 Uhr			
	Karate III Grün – Braun 17.00 – 18.00 Uhr	Karate III Grün – Braun 17.00 – 18.00 Uhr	Karate II/III Orange - Braun 17.00 – 18.00 Uhr				
	Kinder-Kickboxen 18.00 – 19.00 Uhr			Kinder-Kickboxen 17.00 – 18.00 Uhr			
				Jugend-Karate Anfänger – Braun 18.15 – 19.15 Uhr	Jugend-Karate Anfänger – Braun 16.15 – 17.15 Uhr		
	Jugend-Kickboxen 18.00 – 19.15 Uhr		Jugend-Luta Livre 18.00 – 19.00 Uhr ab 05.01.2022	Jugend-Hapkido 18.15 – 19.15 Uhr	Jugend-Kickboxen 17.00 – 18.15 Uhr	Jugend-Arnis 10.00 – 11.45 Uhr Teilnahme nach Absprache	
Erwachsene		Krav Maga 17.45 – 18.45 Uhr		Krav Maga 17.45 – 18.45 Uhr	Frauen-SV* 19.00 – 20.45 Uhr Termine siehe Aushang/Homepage	Modern Arnis Dan-Vorbereitung 10.00 – 11.45 Uhr Teilnahme nach Absprache	Luta Livre / MMA - Open Mat Teilnahme nach Absprache
	MMA 19.00 – 21.00 Uhr	Luta Livre 19.00 – 21.00 Uhr	Luta Livre 19.00 – 21.00 Uhr	Hapkido 19.30 – 20.45 Uhr	Hapkido 17.30 – 18.45 Uhr	SFA-Silat 11.00 – 13.00 Uhr Teilnahme nach Absprache	Yoga* 17.00 – 18.30 Uhr Termine siehe Aushang/Homepage
			Karate 20.30 – 22.00 Uhr	Karate 19.30 – 20.45 Uhr	Karate Dan-Training 17.30 – 18.45 Uhr	Nickelstick-Balintawak* 12.00 – 14.00 Uhr Termine siehe Aushang/Homepage	
		Modern Arnis 19.30 – 21.00 Uhr			Modern Arnis 19.00 – 20.30 Uhr	Atillo-Balintawak* 14.00 – 17.00 Uhr Termine siehe Aushang/Homepage	
	Kickboxen 19.15 – 20.45 Uhr	Kettlebell-Training* 21.00 – 22.00 Uhr Termine siehe Aushang/Homepage		Kickboxen 19.15 – 20.45 Uhr	Bo-Jutsu* 20.30 – 22.00 Uhr Termine siehe Aushang/Homepage	Boxen 16.00 – 17.30 Uhr	
		Functional Training 21.00 – 22.15 Uhr		Functional Training 21.00 – 22.15 Uhr			