

Kursplan

(gültig für KW 14, vom 04.04.2022 – 10.04.2022)



	Montag 04.04.2022	Dienstag 05.04.2022	Mittwoch 06.04.2022	Donnerstag 07.04.2022	Freitag 08.04.2022	Samstag 09.04.2022	Sonntag 10.04.2022
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-Hapkido 18.15 – 19.15 Uhr	Jugend-Kickboxen 17.00 – 18.15 Uhr		
Erwachsene		Krav Maga 17.45 – 18.45 Uhr		Krav Maga 17.45 – 18.45 Uhr	SV-Training für Frauen 19.00 – 20.45 Uhr	Modern Arnis Dan-Vorbereitung 10.00 – 11.45 Uhr 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	
			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	
	Kickboxen 19.15 – 20.45 Uhr	Modern Arnis 19.30 – 21.00 Uhr		Kickboxen 19.15 – 20.45 Uhr	Modern Arnis 19.00 – 20.30 Uhr	Boxen 16.00 – 17.30 Uhr	
		Kettlebell-Training 21.00 – 22.00 Uhr		Functional Training 21.00 – 22.15 Uhr			