

Sommer-Trainingsplan 2021

Bitte informiert Euch, welcher Gruppe Ihr bzw. Euer Kind zugehört.

Donnerstag, den 22.07. (Ferienbeginn)	16.30 – 17.15 Uhr 18.00 – 20.00 Uhr	Karate/Selbstverteidigung „Samurai Kids“ MMA
Freitag, den 23.07.	16.15 – 17.30 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr 17.45 – 19.15 Uhr 18.15 – 19.45 Uhr	Karate/Selbstverteidigung Jugend – bis Gelbgurt Krav Maga Karate/Selbstverteidigung Jugend – ab Orangegurt BJJ
Montag, den 26.07.	17.30 – 18.30 Uhr 18.15 – 19.45 Uhr 20.00 – 21.00 Uhr 20.00 – 21.00 Uhr	Krav Maga Kickboxen BJJ – Techniktraining (nach Absprache in WhatsApp Gruppe) Functional Fitness
Dienstag, den 27.07.	16.00 – 16.45 Uhr 17.00 – 17.45 Uhr 18.00 – 20.00 Uhr	Kids - Karate/Selbstverteidigung „Little Warrior“ Kids - Karate/Selbstverteidigung „Power Dragons“ Karate/Selbstverteidigung – Erwachsene und 50 +
Mittwoch, den 28.07.	16.00 – 17.00 Uhr 18.30 – 19.30 Uhr 19.45 – 20.45 Uhr	Karate – Tiger Gruppe und Jugend – bis Gelbgurt Taiji Qigong Functional Fitness
Donnerstag, den 29.07.	16.30 – 17.15 Uhr 18.00 – 20.00 Uhr	Karate/Selbstverteidigung „Samurai Kids“ MMA
Freitag, den 30.07.	16.15 – 17.30 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr 17.45 – 19.15 Uhr 18.15 – 19.45 Uhr	Karate/Selbstverteidigung Jugend – bis Gelbgurt Krav Maga Karate/Selbstverteidigung Jugend – ab Orangegurt BJJ
Montag, den 02.08.	17.30 – 18.30 Uhr 18.15 – 19.45 Uhr 20.00 – 21.00 Uhr 20.00 – 21.00 Uhr	Krav Maga Kickboxen BJJ – Techniktraining (nach Absprache in WhatsApp Gruppe) Functional Fitness
Dienstag, den 03.08.	16.00 – 16.45 Uhr 17.00 – 17.45 Uhr 18.00 – 20.00 Uhr	Kids - Karate/Selbstverteidigung „Little Warrior“ Kids - Karate/Selbstverteidigung „Power Dragons“ Karate/Selbstverteidigung – Erwachsene und 50 +
Mittwoch, den 04.08.	16.00 – 17.00 Uhr 19.45 – 20.45 Uhr	Karate – Tiger Gruppe und Jugend – bis Gelbgurt Functional Fitness
Donnerstag, den 05.08.	16.30 – 17.15 Uhr 18.00 – 20.00 Uhr	Karate/Selbstverteidigung „Samurai Kids“ MMA
Freitag, den 06.08.	16.15 – 17.30 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr 17.45 – 19.15 Uhr	Karate/Selbstverteidigung Jugend – bis Gelbgurt Krav Maga Karate/Selbstverteidigung Jugend – ab Orangegurt
Montag, den 09.08.	17.30 – 18.30 Uhr 18.15 – 19.45 Uhr 20.00 – 21.00 Uhr 20.00 – 21.00 Uhr	Krav Maga Kickboxen BJJ – Techniktraining (nach Absprache in WhatsApp Gruppe) Functional Fitness
Dienstag, den 10.08.	16.00 – 16.45 Uhr 17.00 – 17.45 Uhr 18.00 – 20.00 Uhr	Kids - Karate/Selbstverteidigung „Little Warrior“ Kids - Karate/Selbstverteidigung „Power Dragons“ Karate/Selbstverteidigung – Erwachsene und 50 +
Mittwoch, den 11.08.	16.00 – 17.00 Uhr 19.45 – 20.45 Uhr	Karate – Tiger Gruppe und Jugend – bis Gelbgurt Functional Fitness

Donnerstag,	den 12.08.	16.30 – 17.15 Uhr 18.00 – 20.00 Uhr	Karate/Selbstverteidigung „ Samurai Kids “ MMA
Freitag,	den 13.08.	16.15 – 17.30 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr 17.45 – 19.15 Uhr 18.15 – 19.45 Uhr	Karate/Selbstverteidigung Jugend – bis Gelbgurt Krav Maga Karate/Selbstverteidigung Jugend – ab OrangeGurt BJJ
Montag,	den 16.08.	17.30 – 18.30 Uhr 18.15 – 19.45 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr 20.00 – 21.00 Uhr	Krav Maga Kickboxen BJJ – Techniktraining (nach Absprache in WhatsApp Gruppe) Functional Fitness
Dienstag,	den 17.08.	16.00 – 16.45 Uhr 17.00 – 17.45 Uhr 18.00 – 20.00 Uhr	Kids - Karate/Selbstverteidigung „ Little Warrior “ Kids - Karate/Selbstverteidigung „ Power Dragons “ Karate/Selbstverteidigung – Erwachsene und 50 +
Mittwoch,	den 18.08.	16.00 – 17.00 Uhr 19.45 – 20.45 Uhr	Karate – Tiger Gruppe und Jugend – bis Gelbgurt Functional Fitness
Donnerstag,	den 19.08.	16.30 – 17.15 Uhr 18.00 – 20.00 Uhr	Karate/Selbstverteidigung „ Samurai Kids “ MMA
Freitag,	den 20.08.	16.15 – 17.30 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr 17.45 – 19.15 Uhr 18.15 – 19.45 Uhr	Karate/Selbstverteidigung Jugend – bis Gelbgurt Krav Maga Karate/Selbstverteidigung Jugend – ab OrangeGurt BJJ
Montag,	den 23.08.	17.30 – 18.30 Uhr 18.15 – 19.45 Uhr 20.00 – 21.00 Uhr 20.00 – 21.00 Uhr	Krav Maga Kickboxen BJJ – Techniktraining (nach Absprache in WhatsApp Gruppe) Functional Fitness
Dienstag,	den 24.08.	16.00 – 16.45 Uhr 17.00 – 17.45 Uhr 18.00 – 20.00 Uhr	Kids - Karate/Selbstverteidigung „ Little Warrior “ Kids - Karate/Selbstverteidigung „ Power Dragons “ Karate/Selbstverteidigung – Erwachsene und 50 +
Mittwoch,	den 25.08.	16.00 – 17.00 Uhr 19.45 – 20.45 Uhr	Karate – Tiger Gruppe und Jugend – bis Gelbgurt Functional Fitness
Donnerstag,	den 26.08.	16.30 – 17.15 Uhr 18.00 – 20.00 Uhr	Karate/Selbstverteidigung „ Samurai Kids “ MMA
Freitag,	den 27.08.	16.15 – 17.30 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr 17.45 – 19.15 Uhr 18.15 – 19.45 Uhr	Karate/Selbstverteidigung Jugend – bis Gelbgurt Krav Maga Karate/Selbstverteidigung Jugend – ab OrangeGurt BJJ
Montag,	den 30.08.	17.30 – 18.30 Uhr 18.15 – 19.45 Uhr 20.00 – 21.00 Uhr 20.00 – 21.00 Uhr	Krav Maga Kickboxen BJJ – Techniktraining (nach Absprache in WhatsApp Gruppe) Functional Fitness
Dienstag,	den 31.08.	16.00 – 16.45 Uhr 17.00 – 17.45 Uhr 18.00 – 20.00 Uhr	Kids - Karate/Selbstverteidigung „ Little Warrior “ Kids - Karate/Selbstverteidigung „ Power Dragons “ Karate/Selbstverteidigung – Erwachsene und 50 +
Mittwoch,	den 01.09.	16.00 – 17.00 Uhr 18.30 – 19.30 Uhr 19.45 – 20.45 Uhr	Karate – Tiger Gruppe und Jugend – bis Gelbgurt Taiji Qigong Functional Fitness

Ab Donnerstag den 02.09. findet das Training für alle Gruppen wieder zu den gewohnten Zeiten statt.

Wir wünschen allen Schülern und deren Eltern eine erholsame Ferienzeit.