

# Trainingszeiten während der Sommerferien vom 14.07. -24.08.

**Bitte informiert Euch am Trainingsplan, welcher Gruppe Ihr zugehört.**

Donnerstag,	den 14.07.	17.30 – 19.30 Uhr	MMA
Freitag,	den 15.07.	16.15 – 17.30 Uhr	Karate - <b>Jugend bis Gelbgurt</b>
Montag,	den 18.07.	16.45 – 17.30 Uhr	Kids - „Strong Tiger“ & „Power Pandas“
		17.30 – 19.00 Uhr	Krav Maga
		18.15 – 19.45 Uhr	Kickboxen
		19.15 – 20.45 Uhr	Brazilian Jiu Jitsu
		20.00 – 21.00 Uhr	Functional Fitness
Dienstag,	den 19.07.	16.00 – 16.45 Uhr	Kids - „Little Warrior“ / „Power Dragons“ & „Samurai Kids“
		18.00 – 19.30 Uhr	Karate/Selbstverteidigung - Erwachsene / Alle
Mittwoch,	den 20.07.	16.00 – 17.30 Uhr	Karate - <b>Jugend ab Orangegurt</b>
		19.30 – 20.30 Uhr	Functional Fitness
Donnerstag,	den 21.07.	17.30 – 19.30 Uhr	MMA
Freitag,	den 22.07.	16.15 – 17.30 Uhr	Karate - <b>Jugend bis Gelbgurt</b>
Montag,	den 25.07.	16.45 – 17.30 Uhr	Kids - „Strong Tiger“ & „Power Pandas“
		17.30 – 19.00 Uhr	Krav Maga
		18.15 – 19.45 Uhr	Kickboxen
		19.15 – 20.45 Uhr	Brazilian Jiu Jitsu
		20.00 – 21.00 Uhr	Functional Fitness
Dienstag,	den 26.07.	16.00 – 16.45 Uhr	Kids - „Little Warrior“ / „Power Dragons“ & „Samurai Kids“
		18.00 – 19.30 Uhr	Karate/Selbstverteidigung - Erwachsene / Alle
Mittwoch,	den 27.07.	16.00 – 17.30 Uhr	Karate - <b>Jugend ab Orangegurt</b>
		19.30 – 20.30 Uhr	Functional Fitness
Donnerstag,	den 28.07.	17.30 – 19.30 Uhr	MMA
Freitag,	den 29.07.	16.15 – 17.30 Uhr	Karate - <b>Jugend bis Gelbgurt</b>
Montag,	den 01.08.	16.45 – 17.30 Uhr	Kids - „Strong Tiger“ & „Power Pandas“
		17.30 – 19.00 Uhr	Krav Maga
		18.15 – 19.45 Uhr	Kickboxen
		19.15 – 20.45 Uhr	Brazilian Jiu Jitsu
		20.00 – 21.00 Uhr	Functional Fitness
Dienstag,	den 02.08.	16.00 – 16.45 Uhr	Kids - „Little Warrior“ / „Power Dragons“ & „Samurai Kids“
		18.00 – 19.30 Uhr	Karate/Selbstverteidigung - Erwachsene / Alle
Mittwoch,	den 03.08.	16.00 – 17.30 Uhr	Karate - <b>Jugend ab Orangegurt</b>
		19.30 – 20.30 Uhr	Functional Fitness
Donnerstag,	den 04.08.	17.30 – 19.30 Uhr	MMA
Freitag,	den 05.08.	16.15 – 17.30 Uhr	Karate - <b>Jugend bis Gelbgurt</b>

Montag,	den 08.08.	16.45 – 17.30 Uhr	Kids - „Strong Tiger“ & „Power Pandas“
		17.30 – 19.00 Uhr	Krav Maga
		18.15 – 19.45 Uhr	Kickboxen
		19.15 – 20.45 Uhr	Brazilian Jiu Jitsu
		20.00 – 21.00 Uhr	Functional Fitness
Dienstag,	den 09.08.	16.00 – 16.45 Uhr	Kids - „Little Warrior“ / „Power Dragons“ & „Samurai Kids“
		18.00 – 19.30 Uhr	Karate/Selbstverteidigung - Erwachsene / Alle
Mittwoch,	den 10.08.	16.00 – 17.30 Uhr	Karate - <b>Jugend ab Orangegurt</b>
		19.30 – 20.30 Uhr	Functional Fitness
Donnerstag,	den 11.08.	17.30 – 19.30 Uhr	MMA
Freitag,	den 12.08.	16.15 – 17.30 Uhr	Karate - <b>Jugend bis Gelbgurt</b>
Montag,	den 15.08.	16.45 – 17.30 Uhr	Kids - „Strong Tiger“ & „Power Pandas“
		17.30 – 19.00 Uhr	Krav Maga
		18.15 – 19.45 Uhr	Kickboxen
		19.15 – 20.45 Uhr	Brazilian Jiu Jitsu
		20.00 – 21.00 Uhr	Functional Fitness
Dienstag,	den 16.08.	16.00 – 16.45 Uhr	Kids - „Little Warrior“ / „Power Dragons“ & „Samurai Kids“
		18.00 – 19.30 Uhr	Karate/Selbstverteidigung - Erwachsene / Alle
Mittwoch,	den 17.08.	16.00 – 17.30 Uhr	Karate - <b>Jugend ab Orangegurt</b>
		19.30 – 20.30 Uhr	Functional Fitness
Donnerstag,	den 18.08.	17.30 – 19.30 Uhr	MMA
Freitag,	den 19.08.	16.15 – 17.30 Uhr	Karate - <b>Jugend bis Gelbgurt</b>
Montag,	den 22.08.	16.45 – 17.30 Uhr	Kids - „Strong Tiger“ & „Power Pandas“
		17.30 – 19.00 Uhr	Krav Maga
		18.15 – 19.45 Uhr	Kickboxen
		19.15 – 20.45 Uhr	Brazilian Jiu Jitsu
		20.00 – 21.00 Uhr	Functional Fitness
Dienstag,	den 23.08.	16.00 – 16.45 Uhr	Kids - „Little Warrior“ / „Power Dragons“ & „Samurai Kids“
		18.00 – 19.30 Uhr	Karate/Selbstverteidigung - Erwachsene / Alle
Mittwoch,	den 24.08.	16.00 – 17.30 Uhr	Karate - <b>Jugend ab Orangegurt</b>
		19.30 – 20.30 Uhr	Functional Fitness

**Ab Donnerstag den 25.08. findet das Training für alle Gruppen wieder zu den gewohnten Zeiten statt.**

**Wir wünschen allen Schülern und deren Eltern erholsame Sommerzeit.**

**Bitte verbummelt diesen Zettel nicht!!!**