

# Trainingsplan Sommerferien 2024

Montag,	den 24.06.	10.00 – 11.00 Uhr	Karate/Selbstverteidigung 50 plus
		16.45 – 17.30 Uhr	Karate Minis „Anfänger“
		17.30 – 19.00 Uhr	Krav Maga
		18.00 – 19.15 Uhr	Kickboxen
		19.15 – 20.45 Uhr	Brazilian Jiu Jitsu
		19.30 – 20.30 Uhr	Functional Fitness
Dienstag,	den 25.06.	16.00 – 16.45 Uhr	Karate Minis „Fortgeschritte“
		17.00 – 18.00 Uhr	„Fit for Kids“ oder „Bodenkampf für Kinder“
		18.00 – 19.30 Uhr	Karate/Selbstverteidigung - Erwachsene / Alle
		19.30 – 20.00 Uhr	Kata Training für Fortgeschrittene
Mittwoch,	den 26.06.	16.00 – 16.45 Uhr	Karate Minis 5-7 Jahre - neue Gruppe
		17.00 – 18.15 Uhr	Karate - Jugend ab Orangegurt
		19.30 – 20.30 Uhr	Functional Fitness
Donnerstag,	den 27.06.	17.00 – 18.15 Uhr	Karate - Jugend ab 8 Jahre + Jugend bis Gelb
		18.30 – 20.00 Uhr	MMA
Montag,	den 01.07.	10.00 – 11.00 Uhr	Karate/Selbstverteidigung 50 plus
		16.45 – 17.30 Uhr	Karate Minis „Anfänger“
		17.30 – 19.00 Uhr	Krav Maga
		18.00 – 19.15 Uhr	Kickboxen
		19.15 – 20.45 Uhr	Brazilian Jiu Jitsu
		19.30 – 20.30 Uhr	Functional Fitness
Dienstag,	den 02.07.	16.00 – 16.45 Uhr	Karate Minis „Fortgeschritte“
		17.00 – 18.00 Uhr	„Fit for Kids“ oder „Bodenkampf für Kinder“
		18.00 – 19.30 Uhr	Karate/Selbstverteidigung - Erwachsene / Alle
		19.30 – 20.00 Uhr	Kata Training für Fortgeschrittene
Mittwoch,	den 03.07.	16.00 – 16.45 Uhr	Karate Minis 5-7 Jahre - neue Gruppe
		17.00 – 18.15 Uhr	Karate - Jugend ab Orangegurt
		19.30 – 20.30 Uhr	Functional Fitness
Donnerstag,	den 04.07.	17.00 – 18.15 Uhr	Karate - Jugend ab 8 Jahre + Jugend bis Gelb
		18.30 – 20.00 Uhr	MMA
Montag,	den 08.07.	10.00 – 11.00 Uhr	Karate/Selbstverteidigung 50 plus
		16.45 – 17.30 Uhr	Karate Minis „Anfänger“
		17.30 – 19.00 Uhr	Krav Maga
		18.00 – 19.15 Uhr	Kickboxen
		19.15 – 20.45 Uhr	Brazilian Jiu Jitsu
		19.30 – 20.30 Uhr	Functional Fitness
Dienstag,	den 09.07.	16.00 – 16.45 Uhr	Karate Minis „Fortgeschritte“
		17.00 – 18.00 Uhr	„Fit for Kids“ oder „Bodenkampf für Kinder“
		18.00 – 19.30 Uhr	Karate/Selbstverteidigung - Erwachsene / Alle
		19.30 – 20.00 Uhr	Kata Training für Fortgeschrittene
Mittwoch,	den 10.07.	16.00 – 16.45 Uhr	Karate Minis 5-7 Jahre - neue Gruppe
		17.00 – 18.15 Uhr	Karate - Jugend ab Orangegurt
		19.30 – 20.30 Uhr	Functional Fitness
Donnerstag,	den 11.07.	17.00 – 18.15 Uhr	Karate - Jugend ab 8 Jahre + Jugend bis Gelb
		18.30 – 20.00 Uhr	MMA

Montag,	den 15.07.	10.00 – 11.00 Uhr 16.45 – 17.30 Uhr 17.30 – 19.00 Uhr 18.00 – 19.15 Uhr 19.15 – 20.45 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr	Karate/Selbstverteidigung 50 plus Karate Minis „Anfänger“ Krav Maga Kickboxen Brazilian Jiu Jitsu Functional Fitness
Dienstag,	den 16.07.	16.00 – 16.45 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr 18.00 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.00 Uhr	Karate Minis „Fortgeschritte“ „Fit for Kids“ oder „Bodenkampf für Kinder“ Karate/Selbstverteidigung - Erwachsene / Alle Kata Training für Fortgeschrittene
Mittwoch,	den 17.07.	16.00 – 16.45 Uhr 17.00 – 18.15 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr	Karate Minis 5-7 Jahre - neue Gruppe Karate - Jugend ab Orangegurt Functional Fitness
Donnerstag,	den 18.07.	17.00 – 18.15 Uhr 18.30 – 20.00 Uhr	Karate - Jugend ab 8 Jahre + Jugend bis Gelb MMA
Montag,	den 22.07.	10.00 – 11.00 Uhr 16.45 – 17.30 Uhr 17.30 – 19.00 Uhr 18.00 – 19.15 Uhr 19.15 – 20.45 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr	Karate/Selbstverteidigung 50 plus Karate Minis „Anfänger“ Krav Maga Kickboxen Brazilian Jiu Jitsu Functional Fitness
Dienstag,	den 23.07.	16.00 – 16.45 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr 18.00 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.00 Uhr	Karate Minis „Fortgeschritte“ „Fit for Kids“ oder „Bodenkampf für Kinder“ Karate/Selbstverteidigung - Erwachsene / Alle Kata Training für Fortgeschrittene
Mittwoch,	den 24.07.	16.00 – 16.45 Uhr 17.00 – 18.15 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr	Karate Minis 5-7 Jahre - neue Gruppe Karate - Jugend ab Orangegurt Functional Fitness
Donnerstag,	den 25.07.	17.00 – 18.15 Uhr 18.30 – 20.00 Uhr	Karate - Jugend ab 8 Jahre + Jugend bis Gelb MMA
Montag,	den 29.07.	10.00 – 11.00 Uhr 16.45 – 17.30 Uhr 17.30 – 19.00 Uhr 18.00 – 19.15 Uhr 19.15 – 20.45 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr	Karate/Selbstverteidigung 50 plus Karate Minis „Anfänger“ Krav Maga Kickboxen Brazilian Jiu Jitsu Functional Fitness
Dienstag,	den 30.07.	16.00 – 16.45 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr 18.00 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.00 Uhr	Karate Minis „Fortgeschritte“ „Fit for Kids“ oder „Bodenkampf für Kinder“ Karate/Selbstverteidigung - Erwachsene / Alle Kata Training für Fortgeschrittene
Mittwoch,	den 31.07.	16.00 – 16.45 Uhr 17.00 – 18.15 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr	Karate Minis 5-7 Jahre - neue Gruppe Karate - Jugend ab Orangegurt Functional Fitness
Donnerstag,	den 01.08.	17.00 – 18.15 Uhr 18.30 – 20.00 Uhr	Karate - Jugend ab 8 Jahre + Jugend bis Gelb MMA

**Ab Montag den 05.08. 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!!!**