

Trainingsplan Herbstferien 2025

Montag,	den 13.10.	10.00 – 11.00 Uhr	Karate/Selbstverteidigung 50 plus
		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 14.10.	16.15 – 17.00 Uhr	Karate Minis „Fortgeschrittene“
		17.15 – 18.15 Uhr	Fit for Kids
		17.15 – 18.00 Uhr	Karate Minis „Anfänger – neue Gruppe“
		18.15 – 19.40 Uhr	Karate/Selbstverteidigung - Erwachsene / Alle
		19.45 – 20.30 Uhr	Kata Training für alle, die möchten
Mittwoch,	den 15.10.	16.00 – 16.45 Uhr	Karate Minis 5-7 Jahre
		17.00 – 18.30 Uhr	Karate - Jugend Fortgeschrittene
		19.30 – 20.30 Uhr	Functional Fitness
Donnerstag,	den 16.10.	17.00 – 18.15 Uhr	Karate Jugend ab 8 Jahre bis Gelbgurt
		18.30 – 20.00 Uhr	MMA
<hr/>			
Montag,	den 20.10.	10.00 – 11.00 Uhr	Karate/Selbstverteidigung 50 plus
		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 21.10.	16.15 – 17.00 Uhr	Karate Minis „Fortgeschrittene“
		17.15 – 18.15 Uhr	Bodenkampf für Kinder
		17.15 – 18.00 Uhr	Karate Minis „Anfänger – neue Gruppe“
		18.15 – 19.40 Uhr	Karate/Selbstverteidigung - Erwachsene / Alle
		19.45 – 20.30 Uhr	Kata Training für alle, die möchten
Mittwoch,	den 22.10.	16.00 – 16.45 Uhr	Karate Minis 5-7 Jahre
		17.00 – 18.30 Uhr	Karate - Jugend Fortgeschrittene
		19.30 – 20.30 Uhr	Functional Fitness
Donnerstag,	den 23.10.	17.00 – 18.15 Uhr	Karate Jugend ab 8 Jahre bis Gelbgurt
		18.30 – 20.00 Uhr	MMA

Ab Montag den 27.10. findet das Training für alle Gruppen wieder zu den gewohnten Zeiten statt.

Wir wünschen allen Schülern und deren Eltern erholsame Ferienzeit.

Bitte verbummelt diesen Zettel nicht!!!