



Trainingsplan Osterferien 2025

Freitag,

den 07.04.

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 08.04.

16.15 – 17.00 Uhr Karate Minis „Fortgeschritte“
17.00 – 18.00 Uhr „Fit for Kids oder Bodenkampf für 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

Mittwoch,

den 09.04.

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 10.04.

17.30 – 18.30 Uhr Karate - Jugend bis Gelbgurt
18.30 – 20.00 Uhr MMA

Montag,

den 14.04.

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 15.04.

16.15 – 17.00 Uhr Karate Minis „Fortgeschritte“
17.00 – 18.00 Uhr „Fit for Kids oder Bodenkampf für 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

Mittwoch,

den 16.04.

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 17.04.

17.30 – 18.30 Uhr Karate - Jugend bis Gelbgurt
18.30 – 20.00 Uhr MMA

Ostermontag bleibt unsere Schule geschlossen, ab Dienstag, den 22.04. findet das Training für alle Gruppen wieder zu den gewohnten Zeiten statt.

Die Ausschreibung für unser jährliches Kinder- und Jugendtrainingscamp liegt zum Mitnehmen in unserem SportCentrum aus.

Wir erwarten Eure Anmeldungen und freuen uns auf ein spannendes Trainingscamp.

Und verbummelt diesen Zettel nicht!!!