


Trainingsplan gültig ab 07.01.2025

Karate, Kampfsport, Krav Maga, Functional Fitness und Taiji Qigong

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00 - 11:00 KARATE Senioren mit Ricardo	16:15 - 17:00 KARATE für Minis "Fortgeschrittene"	16:00 - 16:45 KARATE für Minis "Anfänger"	16:30 - 17:15 KARATE für Minis "Fortgeschrittene"	16:15 - 17:30 KARATE Selbstverteidigung Jugend bis Gelbgurt
16:30 - 17:45 KARATE Selbstverteidigung Jugend Fortgeschrittene	17:15 - 18:00 KARATE für Minis "Anfänger" neue Gruppe ab 5 Jahre	17:00 - 18:15 KARATE Selbstverteidigung Jugend Fortgeschrittene	17:30 - 18:30 KARATE Selbstverteidigung Jugend bis Gelbgurt	17:00 - 18:00 Krav Maga Selbstverteidigung für Erwachsene
17:30 - 19:00 Krav Maga Selbstverteidigung für Erwachsene	17:15 - 18:15 Fit for Kids+Bodenkampf für Kinder ab 9 Jahre kleines Dojo	18:00 - 19:15 KICKBOXEN kleines Dojo	18:00 - 19:30 Mixed Martial Arts kleines Dojo	
18:00 - 19:15 KICKBOXEN großes Dojo	18:15 - 19:40 KARATE Erwachsene großes Dojo	18:30 - 19:30 TAIJI QIGONG im Yoga Raum	18:30 - 19:30 KARATE für Senioren mit Ricardo	
19:15 - 20:45 Brazilian Jiu-Jitsu Erwachsene kleines Dojo	18:30 - 19:30 Offene Matte alle 2 Wochen Kickboxen mit Patrick Mentzel (Ostdeutscher Meister)	18:15 - 19:15 REHA SPORT großes Dojo	19:30 - 21:00 Offene Matte kleines Dojo	17:45 - 19:15 Brazilian Jiu-Jitsu Erwachsene großes Dojo
19:30 - 20:30 FUNCTIONAL FITNESS großes Dojo	19:45 - 21:00 Mixed Martial Arts großes Dojo	19:30 - 20:30 FUNCTIONAL FITNESS großes Dojo	19:45 - 21:00 KARATE Erwachsene großes Dojo	19:30 - 20:30 SPARRING Pflicht für Wettkämpfer