

Trainingsplan Oktoberferien 2026

Montag, (Ferien) den 19.10.

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, (Ferien) den 20.10.

18.15 – 19.40 Uhr Karate – Erwachsene / Alle
18.30 – 19.30 Uhr Kickboxen mit Champ Patrick
19.45 – 20.30 Uhr Kata Training für alle, die möchten

Mittwoch, (Ferien) den 21.10.

16.00 – 16.45 Uhr Karate Minis 5-7 Jahre Anfänger
17.00 – 18.30 Uhr Karate - Jugend Fortgeschrittene
19.30 – 20.30 Uhr Functional Fitness

Donnerstag, (Ferien) den 22.10.

16.30 – 17.15 Uhr Karate Minis 5-7 Jahre Anfänger – neue Gruppe
17.30 – 18.30 Uhr Karate Jugend ab 8 Jahre bis Gelbgurt & Karate Minis Fortgeschrittene
18.45 – 20.15 Uhr MMA

Montag, (Ferien) den 26.10.

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, (Ferien) den 27.10.

18.15 – 19.40 Uhr Karate – Erwachsene / Alle
19.45 – 20.30 Uhr Kata Training für alle, die möchten

Mittwoch, (Ferien) den 28.10.

16.00 – 16.45 Uhr Karate Minis 5-7 Jahre Anfänger
17.00 – 18.30 Uhr Karate - Jugend Fortgeschrittene
19.30 – 20.30 Uhr Functional Fitness

Donnerstag, (Ferien) den 29.10.

16.30 – 17.15 Uhr Karate Minis 5-7 Jahre Anfänger
17.30 – 18.30 Uhr Karate Jugend ab 8 Jahre bis Gelbgurt & Karate Minis Fortgeschrittene
18.45 – 20.15 Uhr MMA

Ab Montag, den 02.11. findet das Training für alle Gruppen wieder zu den gewohnten Zeiten statt.

Wir wünschen allen Schülern und deren Eltern erholsame Ferien.

Bitte verbummelt diesen Zettel nicht!!!

Prüfungsvorbereitungswochenende

27. bis 29.11.2026 💪