

Trainingsplan Sommerferien 2026

Montag,	den 06.07.	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 07.07.	16.15 – 17.00 Uhr	Karate Minis „Fortgeschrittene“
		18.15 – 19.40 Uhr	Karate/Selbstverteidigung - Erwachsene / Alle
		19.45 – 20.30 Uhr	Kata Training für alle, die möchten
Mittwoch,	den 08.07.	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,	den 09.07.	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
		18.45 – 20.15 Uhr	MMA

Montag,	den 13.07.	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 14.07.	16.15 – 17.00 Uhr	Karate Minis „Fortgeschrittene“
		18.15 – 19.40 Uhr	Karate/Selbstverteidigung - Erwachsene / Alle
		18.30 – 19.30 Uhr	Kickboxen mit Champ Patrick
		19.45 – 20.30 Uhr	Kata Training für alle, die möchten
Mittwoch,	den 15.07.	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,	den 16.07.	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
		18.45 – 20.15 Uhr	MMA

Montag,	den 20.07.	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 21.07.	16.15 – 17.00 Uhr	Karate Minis „Fortgeschrittene“
		18.15 – 19.40 Uhr	Karate/Selbstverteidigung - Erwachsene / Alle
		19.45 – 20.30 Uhr	Kata Training für alle, die möchten
Mittwoch,	den 22.07.	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,	den 23.07.	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
		18.45 – 20.15 Uhr	MMA

Montag,	den 27.07.	10.00 – 11.00 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 Krav Maga Kickboxen Brazilian Jiu-Jitsu Functional Fitness
Dienstag,	den 28.07.	Da sich alle Lehrer zur Weiterbildung beim Europa-Gasshuku in Holland befinden, findet heute kein <u>Kinder Karate</u> Training statt!	
		18.15 – 19.40 Uhr 18.30 – 19.30 Uhr	Karate/Selbstverteidigung – Erwachsene / Alle Kickboxen mit Champ Patrick
Mittwoch,	den 29.07.	16.00 – 16.45 Uhr 17.00 – 18.30 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr	Karate Minis 5-7 Jahre Anfänger Karate - Jugend Fortgeschrittene Functional Fitness
Donnerstag,	den 30.07.	Da sich alle Lehrer zur Weiterbildung beim Europa-Gasshuku in Holland befinden, findet heute kein <u>Kinder- und Jugend Karate</u> Training statt!	
		18.45 – 20.15 Uhr	MMA
Montag,	den 03.08.	10.00 – 11.00 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 Krav Maga Kickboxen Brazilian Jiu-Jitsu Functional Fitness
Dienstag,	den 04.08.	16.15 – 17.00 Uhr 18.15 – 19.40 Uhr 19.45 – 20.30 Uhr	Karate Minis „Fortgeschrittene“ Karate/Selbstverteidigung - Erwachsene / Alle Kata Training für alle, die möchten
Mittwoch,	den 05.08.	16.00 – 16.45 Uhr 17.00 – 18.30 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr	Karate Minis 5-7 Jahre Anfänger Karate - Jugend Fortgeschrittene Functional Fitness
Donnerstag,	den 06.08.	16.30 – 17.15 Uhr 17.30 – 18.30 Uhr 18.45 – 20.15 Uhr	Karate Minis 5-7 Jahre Anfänger – neue Gruppe Karate Jugend ab 8 Jahre bis Gelbgurt MMA
Montag,	den 10.08.	10.00 – 11.00 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 Krav Maga Kickboxen Brazilian Jiu-Jitsu Functional Fitness
Dienstag,	den 11.08.	16.15 – 17.00 Uhr 18.15 – 19.40 Uhr 19.45 – 20.30 Uhr	Karate Minis „Fortgeschrittene“ Karate/Selbstverteidigung - Erwachsene / Alle Kata Training für alle, die möchten
Mittwoch,	den 12.08.	16.00 – 16.45 Uhr 17.00 – 18.30 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr	Karate Minis 5-7 Jahre Anfänger Karate - Jugend Fortgeschrittene Functional Fitness
Donnerstag,	den 13.08.	16.30 – 17.15 Uhr 17.30 – 18.30 Uhr 18.45 – 20.15 Uhr	Karate Minis 5-7 Jahre Anfänger – neue Gruppe Karate Jugend ab 8 Jahre bis Gelbgurt MMA

Ab Montag den 17.08. 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!!!