



SELBSTVERTEIDIGUNG

KICKBOXEN

FITNESS



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
				Kung Fu Minnies 16:00 - 16:45 4 - 5 Jahre					
Kinder Kung Fu 3 17:00 – 18:00 10 – 13 Jahre	Kinder Kung Fu 2 Gelbgarde 17:00 - 18:00 8-9 Jahre	Kinder Kung Fu 1 17:00 - 18:00 6 - 7 Jahre		Kung Fu Minnies 17:00-17:45 5 - 6 Jahre	Kinder Kung Fu 2 Gelbgarde 17:00-18:00 8 - 9 Jahre	Kinder Kung Fu 2 Anfänger 17:00 – 18:00 8 - 9 Jahre	Kinder Pointfighting 17:00 – 18:00 ab Gelbgurt	Kinder Kung Fu 1 17:00 - 18:00 6 – 7 Jahre	
WHKD Selfdefence Anfänger 18:00 - 19:00 Uhr		Kinder Kung Fu 2 Anfänger 18:00 – 19:00 8 – 9 Jahre		WHKD Selfdefence Anfänger 18:00 - 19:00	Kinder Kung Fu 3 18:00 – 19:00 10 - 13 Jahre	Kinder Formen 18:00 – 19:00 Ab Gelbgurt	WHKD Pointfighting 18:00 – 19:00 ab Gelbgurt	WHKD Selfdefence 18:00 - 19:00 Anfänger + Fortgeschrittene	
WHKD Selfdefence Fortgeschrittene 19:00 – 20:00 Ab Orangegurt		Traditionelle Formen Anfänger 19:00 – 20:00		Eskrima Cacyo Doce Pares / VGT 19:00 – 20:00		Waffenformen 19:00 – 20:00 ab Gelbgurt		Ü35 Gruppe Tradit. Formen 19:15 - 20:00	Grappling Workshop 19:00 – 20:00
Ü35 Gruppe WHKD 20:00 – 21:00 Anfänger + Fortgeschrittene		Traditionelle Formen Fortgeschrittene 20:00 - 21:00 Nach der 3. Formen		WHKD Selfdefence Fortgeschrittene 20:00 - 21:00 Ab Orangegurt		Sparring 20:00 – 21:00 ab 15 Jahren, Orangegurt		Ü35 Gruppe WHKD 20:00 – 21:00 Anfänger + Fortgeschrittene	

Sauna 19:00 - 22:00

Sauna 19:00 - 22:00

Stand April 2024



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
Kickboxen 19:00 – 20:00 Anfänger + Fortgeschrittene				Kickboxen 19:00 - 20:00 Anfänger + Fortgeschrittene		Kickboxen 19:00 - 20:00 Anfänger + Fortgeschrittene			
						Sparring 20:00 – 21:00 Fortgeschrittene			

Stand April 2024