

Trainingszeiten

Uhrzeit ↑	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00 - 15:30	Einzel- und Gruppenberatungen / BGF – Kurse					09:30 Uhr Supertraining - Mobilisierung
16.45 - 17.45	Jiu-Jitsu I 6 bis ca. 9 Jahre	Jiu-Jitsu II 9 bis ca.14 Jahre	Jiu-Jitsu I 6 bis ca. 9 Jahre	Jiu-Jitsu II 9 bis ca.14 Jahre	Kenko Kempo Karate – Kids ab 6 Jahre	10:30 Uhr Supertraining - Rücken
18.00 - 19.30	Thaiboxen ab 15 Jahren	Yamabushi-Ryu- Kenjutsu + Kobudo	Thaiboxen ab 15 Jahren	Yamabushi-Ryu- Sojutsu + Kobudo	Thaiboxen ab 15 Jahren	11:30 Uhr Supertraining - MaximumFit
19.30 - 21.00	Jiu-Jitsu ab ca. 14 Jahren	<u>ab 19:15 Uhr</u> Kenko Kempo Karate ab ca. 14 Jahren	<u>ab 19:15 Uhr</u> Jiu-Jitsu ab ca. 14 Jahren	<u>ab 19:00 Uhr</u> Kenko Kempo Karate ab ca. 14 Jahren		12:30 Uhr Entspannung
21.00 - 22.30		<u>ab 20.30 Uhr</u> American-Tribal- Style-Dance	<u>ab 20.30 Uhr</u> American- Tribal-Style- Dance	<u>ab 20.00 Uhr</u> Orientalischer Tanz		

Training auch am Sonntag nach Vereinbarung möglich !

Änderungen vorbehalten !
Gültig ab 01.08.2021