

Trainingsplan Halle 1

Montag	16:00-17:00 Sport + Spiel Kinderkarate 5-7 Jahre	17:00-18:00 Karate Kinder ab 8 Jahren	18:00-19:00 Karate Jugendliche + Erwachsene Anfänger + Fortgeschrittene
Mittwoch	16:00-17:00 Sport + Spiel Kinderkarate 5-7 Jahre	17:00-18:00 Karate Kinder ab 8 Jahren	18:00-19:00 Karate Jugendliche + Erwachsene Anfänger + Fortgeschrittene
Freitag	17:00-18:00 Karate Kondition		

Trainingsplan Halle 2

Montag	16:00-17:30 Judo 1 6-9 Jahre	17:30-19:30 Judo 2 ab 10 Jahre	19:30-21:30 Aikido
Dienstag	16:00-19:00 Frauen-Fit-Boxen		
Mittwoch	16:00-17:30 Judo 1 6-9 Jahre	17:30-19:30 Judo 2 ab 10 Jahre	19:30-21:30 Aikido
Donnerstag	16:00-19:00 Frauen-Fit-Boxen		
Freitag	16:00-17:30 Judo 1 6-9 Jahre	17:30-19:30 Judo 2 ab 10 Jahre	19:30-21:30 Karate
Samstag	10:00-12:00 Karate		

Trainingsplan Halle 3

Montag	17:00-18:00 Boxen Schüler 10-15 J.	18:00-19:00 Boxen Anfänger	19:00-20:00 Boxen Fortgeschrittene	
Dienstag	17:00-18:00 Kickboxen Schüler 9-14 J.	18:00-19:00 Kickboxen Anfänger	19:00-20:30 Kickboxen Fortgeschrittene	20:30-21:30 Fighters
		Thaiboxen Anfänger	Thaiboxen Fortgeschrittene	
Mittwoch	17:00-18:00 Boxen Schüler 10-15 J.	18:00-19:00 Boxen Anfänger	19:00-20:00 Boxen Fortgeschrittene	
Donnerstag	17:00-18:00 Kickboxen Schüler 9-14 J.	18:00-19:00 Kickboxen Anfänger	19:00-20:30 Kickboxen Fortgeschrittene	20:30-21:30 Fighters
		Thaiboxen Anfänger	Thaiboxen Fortgeschrittene	
Freitag	17:00-18:00 Boxen Schüler 10-15 J.	18:00-19:00 Boxen Anfänger	19:00-20:00 Boxen Fortgeschrittene	
Samstag	09:00-12:00 Freies Training Allgemein			