

TRAININGSPLAN KARATE & KICKBOXEN & BOXEN

gültig ab: *16. Januar 2023*

MONTAG:

15:45 – 16:45 Uhr	Bambini – Karate
17:00 – 18:15 Uhr	Kickboxen Jugend (12 – 16 Jahre)
20:00 – 21:15 Uhr	Karate Erwachsene (8. – 6. Kyu)

DIENSTAG:

15:30 – 17:00 Uhr	Boxen (10 – 16 Jahre)
15:45 – 17:00 Uhr	Karate Jugendliche (ab 7. Kyu)
17:15 – 18:30 Uhr	Karate Kinder (8. – 6. Kyu)
18:30 – 20:00 Uhr	MMA Herren
20:00 – 21:15 Uhr	Karate Erwachsene (ab 6. Kyu)

MITTWOCH:

15:45 – 17:00 Uhr	Karate Kinder (9. – 8. Kyu)
17:30 – 18:45 Uhr	Wettkampftraining (nur für Wettkampfteam!)
19:00 – 20:30 Uhr	Kickboxen Herren

DONNERSTAG:

15:30 – 17:00 Uhr	Boxen (10 – 16 Jahre)
16:45 – 18:00 Uhr	Karate Kinder (8. – 6. Kyu)
18:00 – 19:15 Uhr	Karate Erwachsene (ab 5. Kyu)
20:00 – 21:15 Uhr	Karate Erwachsene (ab 8. Kyu)

FREITAG:

15:45 – 17:00 Uhr	Karate Kinder (9. – 7. Kyu)
17:15 – 18:30 Uhr	Karate Jugendliche (ab 7. Kyu)

SAMSTAG:

09:00 – 10:15 Uhr	Karate Grundkurs Kinder
10:30 – 11:45 Uhr	Karate Kinder (9. – 8. Kyu)