

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
					Frauenselbstverteidigungs- kurs (ab April)
					Freies Training nach Absprache
					Lehrgänge und Seminare
16:30 - 17:15 Kinder-Karate (4 - 6 Jahre)		16:30 - 17:15 Kinder-Karate (4 - 6 Jahre)		16:30 - 17:15 Kinder-Karate (4 - 6 Jahre)	
17:30 - 18:15 Kinder Karate (7 - 12 Jahre)	18:00 - 18:45 Body-Mind-Fitness	17:30 - 18:15 Kinder Karate (7 - 12 Jahre)	18:00 - 18:45 Body-Mind-Fitness	17:30 - 18:15 Kinder Karate (7 - 12 Jahre)	
18:30 - 20:00 Karate Grundlagen Anfänger	19:00 - 19:45 Fitness-Fighting	18:30 - 20:00 Karate Kata Anfänger	19:00 - 19:45 Fitness-Fighting	18:30 - 20:00 Karate Selbstverteidigung	
20:00 - 21:30 Karate Fortgeschritten	20:00 - 21:00 Kickboxen	20:00 - 21:30 Karate Kata Fortgeschritten	20:00 - 21:00 Kickboxen	20:00 - 21:00 Karate Waffen	

Stand: 26.02.20