

TRAININGSZEITEN 2025



MONTAG

18:00 – 19:45	FREIES TRAINING Raum und Zeit für Dich	Selbstbestimmt
20:00 – 21:00	QI GONG	bei Dennis

DIENSTAG

17:30 – 18:30	KARATE ANFÄNGERKURS Kinder ab 7 Jahre	bei Sabine/Klaus
17:30 – 18:30	KARATE KIDS Fortgeschrittene ab 7 Jahre	bei Sabine/Klaus
19:00 – 20:15	KARATE 9. Kyu – 7. Kyu	bei Klaus
20:15 – 21:45	KARATE 4. Kyu – Dan	bei Klaus

MITTWOCH

19:00 – 20:15	KARATE ANFÄNGERKURS Erwachsene	bei Klaus
20:15 – 21:45	KARATE KATA Alle gemeinsam	bei Klaus

DONNERSTAG

16:30 – 17:15	KARATE BONSAI KIDS Kinder ab 3 1/2 Jahre	bei Katrin
16:30 – 17:30	KARATE ANFÄNGERKURS Kinder ab 7 Jahre	bei Stefan
17:30 – 18:30	KARATE KIDS Fortgeschrittene ab 7 Jahre	bei Stefan
19:00 – 20:15	KARATE 4. Kyu – Dan	bei Klaus
20:15 – 21:45	KARATE 9. Kyu – 7. Kyu	bei Van

FREITAG

18:30 – 19:30	QI GONG	bei Dennis
18:30 – 19:45	KARATE ANFÄNGERKURS Erwachsene	bei Klaus
20:00 – 21:30	KARATE Alle gemeinsam	bei Klaus
21:00 – 22:00	FREIES TRAINING Raum und Zeit für Dich	Selbstbestimmt