

# Trainingszeiten/Sommerferien 21.07.-31.08.2016

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag	
	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 1/2	Dojo 1/2	
10:00 Uhr - 13:00 Uhr	freies Training ab 16 Jahre 10:00-13:00 Uhr		freies Training ab 16 Jahre 10:00-13:00 Uhr		freies Training ab 16 Jahre 10:00-13:00 Uhr		freies Training ab 16 Jahre 10:00-13:00 Uhr		freies Training ab 16 Jahre 10:00-13:00 Uhr		freies Training ab 16 Jahre 11:00-14:00 Uhr	reserviert für Prüfungen und Lehrgänge	
	13:00 - 15:00 Uhr -geschlossen-												
15:00 Uhr	freies Training ab 16 Jahre 15:00-16:00 Uhr		freies Training ab 16 Jahre 15:00-17:00 Uhr		freies Training ab 16 Jahre 15:00-16:00 Uhr		freies Training ab 16 Jahre 15:00-17:00 Uhr		freies Training ab 16 Jahre 15:00-16:00 Uhr		reserviert für Lehrgänge		freies Training ab 16 Jahre 15:00-18:00 Uhr
16:00 Uhr	Karate Kinder Anfänger ab 6 Jahre 16:00 - 17:00 Uhr				Budo-Kids 3 -5 Jahre 16:15-17:00 Uhr				Karate Kinder Anfänger ab 6 Jahre 16:00 - 17:00 Uhr				
17:00 Uhr	Kickboxen Kinder / Jugendliche Anfänger & Fortgeschritten 17:00-18:00 Uhr		Karate Kinder Weiß- bis Orangegurt 17:00-18:00 Uhr	Boxen Anfänger Fortgeschrittene Kinder 17:00 - 18:00 Uhr	Kickboxen Kinder / Jugendliche Anfänger & Fortgeschritten 17:00-18:00 Uhr		Karate Kinder Weiß- bis Orangegurt 17:00-18:00 Uhr	Boxen Anfänger Fortgeschrittene Kinder 17:00 - 18:00 Uhr	Boxen Anfänger Fortgeschrittene Kinder 17:00 - 18:00 Uhr				
18:00 Uhr	Kickboxen Erwachsene Anfänger & Fortgeschritten 18:00-19:15 Uhr		Karate Jugendll.,Erw. Leistungsgruppe ab Grüngurt 18:00-19:15 Uhr	Boxen Anf. & Fortg. Jugendl. 18:00 - 19:00 Uhr	Kickboxen Erwachsene Anfänger & Fortgeschritten 18:00-19:15 Uhr		Karate Jugendll.,Erw. Leistungsgruppe ab Grüngurt 18:00-19:15 Uhr	Boxen Anf. & Fortg. Jugendl. 18:00 - 19:00 Uhr	Boxen Anf. & Fortg. Jugendl. 18:00 - 19:00 Uhr	Thai-Boxen Erwachsene Jugendliche ab 14 Jahre 18:00-19:30 Uhr		reserviert für Lehrgänge	freies Training ab 16 Jahre 15:00-18:00 Uhr
19:00 Uhr	Selbst- verteidigung ab 16 Jahre 19:30-21:00 Uhr	Fitness-Boxen für Frauen 19:30-20:30 Uhr		Boxen Anf. & Fortg. Erwachsene 19:00 - 20:00 Uhr	Fitness-Boxen für Frauen 19:30-20:30 Uhr			Karate Erwachsene Kata 19:30 - 21:00	Boxen Anf. & Fortg. Erwachsene 19:00 - 20:00 Uhr	Boxen Anf. & Fortg. Erwachsene 19:00 - 20:00 Uhr	Selbst- verteidigung ab 16 Jahre 19:30-21:00 Uhr		
20:00 Uhr			Thai-Boxen Anfänger ab 14 Jahre 19:30-21:00 Uhr	Karate Kata Erwachsene 20:00 - 21:00									
21:00 Uhr													



## Öffnungszeiten Fitness-Studio

Montags - Freitags: 10:00 -13:00 Uhr und 15:00 - 21:30 Uhr

Samstags: 11:00 - 14:00 Uhr

Sonntags: 15:00 - 18:00 Uhr