



Kursplan

Gültig ab 01.01.2024

Montag			Dienstag			Mittwoch		
Dojo 1	Dojo 2	Dojo 3	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 3	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 3
Panda Kids	Kickboxen		Karate	Samurai Kids		Panda Kids	Kickboxen	
3 - 5 Jahre 16:00 - 16:45 Uhr	6 - 9 Jahren 16:00 - 17:00 Uhr		6 - 9 Jahren 16:00 - 17:00 Uhr	3 - 5 Jahre 16:00 - 16:45 Uhr		3 - 5 Jahre 16:00 - 16:45 Uhr	6 - 9 Jahren 16:00 - 17:00 Uhr	
Kickboxen	Kickboxen		Karate	Karate	Kickboxen	Kickboxen	Kickboxen	
Jugendliche 17:00 - 18:00 Uhr	Jugendliche 17:00 - 18:00 Uhr		Jugendliche 17:00 - 18:00 Uhr	Jugendliche 17:00 - 18:00 Uhr	Mädchen 17:00 - 18:00 Uhr	Jugendliche 17:00 - 18:00 Uhr	Jugendliche 17:00 - 18:00 Uhr	
Kickboxen		K1	Karate	Boxen	Boxen	Kickboxen		K1
Erwachsene 18:00 - 19:15 Uhr		18:15 - 20:00 Uhr	Erwachsene 18:00 - 19:00 Uhr	Wettkampf 18:00 - 19:45 Uhr	Kinder 18:00 - 19:00 Uhr	Erwachsene 18:00 - 19:15 Uhr		18:15 - 20:00 Uhr
Fitness-Boxen		K1	Karate	Boxen	Boxen	Fitness-Kickboxen		K1
Frauen 19:00 - 20:00 Uhr		18:15 - 20:00 Uhr	Kata & Kihon 19:00 - 20:00 Uhr	Wettkampf 18:00 - 19:45 Uhr	Erwachsene 19:00 - 20:00 Uhr	Frauen 19:00 - 20:00 Uhr		18:15 - 20:00 Uhr
		Selbstverteidigung		Thaiboxen				
		ab 14 Jahre 20:15 - 21:30 Uhr		ab 14 Jahre 20:00 - 21:15 Uhr				
Donnerstag			Freitag			Samstag		
Dojo 1	Dojo 2	Dojo 3	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 3	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 3
Karate	Samurai Kids							
6 - 9 Jahren 16:00 - 17:00 Uhr	3 - 5 Jahre 16:00 - 16:45 Uhr							
Karate	Karate		Karate	Kickboxen				
Jugendliche 17:00 - 18:00 Uhr	Jugendliche 17:00 - 18:00 Uhr		Kinder & Jugendliche 17:00 - 18:00 Uhr	Mädchen 17:00 - 18:00 Uhr				
Karate	Boxen	Boxen	Kickboxen	Boxen	Boxen	Karate	Karate	
Erwachsene 18:00 - 19:00 Uhr	Wettkampf 18:00 - 19:45 Uhr	Kinder 18:00 - 19:00 Uhr	Leistungsteam 18:00 - 19:00 Uhr	Kinder 18:00 - 18:45 Uhr	Wettkampf 18:00 - 19:45 Uhr	Kinder 10:00 - 11:30 Uhr	Kinder 10:00 - 11:30 Uhr	
Karate	Boxen	Boxen	Thaiboxen	Boxen	Boxen			
Kata & Kihon 19:00 - 20:00 Uhr	Wettkampf 18:00 - 19:45 Uhr	Erwachsene 19:00 - 20:00 Uhr	ab 14 Jahre 19:00 - 20:15 Uhr	Erwachsene 19:00 - 20:00 Uhr	Wettkampf 18:00 - 19:45 Uhr			
	Selbstverteidigung		Selbstverteidigung					
	Frauen 20:00 - 21:00 Uhr		ab 14 Jahre 20:15 - 21:30 Uhr					

Öffnungszeiten Genius-Fitnessstudio:

Mo. – Fr.: 14:30 – 21:00 Uhr

Sa.: 9:30 – 13:00 Uhr