

## Trainingsplan Halle 1

Montag	16:00-17:00 <b>Sport + Spiel</b> Kinderkarate 5-7 Jahre	17:00-18:00 <b>Karate</b> Schüler 8-13 Jahre
Mittwoch	16:00-17:00 <b>Sport + Spiel</b> Kinderkarate 5-7 Jahre	17:00-18:00 <b>Karate</b> Schüler 8-13 Jahre

## Trainingsplan Halle 2

Montag	17:00-18:00 <b>Karate</b> 8-13 Jahre	18:00-19:00 <b>Karate</b> Jugendliche + Erwachsene	19:00–20:15 <b>Grappling</b>	20:15-21:45 <b>Aikido</b>
Mittwoch	17:00-18:00 <b>Karate</b> 8-13 Jahre	18:00-19:00 <b>Karate</b> Jugendliche + Erwachsene	19:00–20:15 <b>Grappling</b>	20:15-21:45 <b>Aikido</b>
Freitag		18:00-19:00 <b>Karate</b> Jugendliche + Erwachsene	19:00–21:00 <b>Grappling</b>	

## Trainingsplan Halle 3

Montag	17:00-18:00 <b>Boxen</b> Schüler 10-15 J.	18:00-19:00 <b>Boxen</b> Anfänger	19:00-20:00 <b>Boxen</b> Fortgeschrittene	
Dienstag	17:00-18:00 <b>Kickboxen</b> Schüler 9-14 J.	18:00-19:00 <b>Kickboxen</b> Anfänger	19:00-20:00 <b>Kickboxen</b> Fortgeschrittene	20:00-21:30 <b>Thaiboxen</b>
Mittwoch	17:00-18:00 <b>Boxen</b> Schüler 10-15 J.	18:00-19:00 <b>Boxen</b> Anfänger	19:00-20:00 <b>Boxen</b> Fortgeschrittene	
Donnerstag	17:00-18:00 <b>Kickboxen</b> Schüler 9-14 J.	18:00-19:00 <b>Kickboxen</b> Anfänger	19:00-20:00 <b>Kickboxen</b> Fortgeschrittene	20:00-21:30 <b>Thaiboxen</b>
Freitag		18:00-19:00 <b>Boxen</b> Anfänger	19:00-20:00 <b>Boxen</b> Fortgeschrittene	
Samstag	09:00-12:00 <b>Freies Training</b> Allgemein			