






















ERWACHSENE

-  Qi Gong
-  Taijiquan
-  Kung Fu
-  Kick-Boxen
-  Muay Thai / Boran
-  Ninjutsu
-  Systema
-  Historisches Fechten
-  Frauen Selbstverteidigung
-  Funktionstraining
-  Rehasport
-  Grappling no Gi Jiu Jitsu

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
Qi Gong	-	18.45 – 19.30 	09.15 – 10.00 	18.00 – 18.45 	16.15 – 17.00 	-
Taijiquan	-	-	09.15 – 10.30	18.00 – 19.30	-	13.15 – 14.45* (nur am 3. Samstag des Monats)
Kung Fu	19.30 – 21.00 (Wett)kampftraining für Fortgeschrittene	16.00 – 17.00 16.30 – 17.30 / 18.00* 19.30 – 21.00	-	16.30 – 17.30 / 18.00* 19.30 – 21.00	-	11.30 – 12.30 / 13.00
Kick-Boxen	Fitness 18.00 – 19.30 K1 19.30 – 21.00	-	-	18.30 – 20.00	-	Kickboxen / K1 / Muay Thai Sparring 12.00 – 13.45 (freies Training)
Muay Thai / Boran	Muay Thai / K1 18.00 – 19.30 Einstieg ins Sparring	Muay Thai / K1 18.00 – 19.30 (nur Frauen) 19.30 – 21.00 / 21.30*	Muay Thai / K1 18.00 – 19.30	20.00 – 21.30	Muay Thai / K1 18.15 – 19.45	10.30 – 12.00 weiterführende Anwendungen 12.00 – 13.45 (freies Training)
Ninjutsu	18.00 – 19.00	-	18.00 – 19.00	-	-	-
Systema	-	-	20.00 – 21.30	-	-	-
Historisches Fechten	-	-	19.30 – 21.30	-	18.45 – 20.45	-
Frauen Selbstverteidigung	-	-	19.00 – 20.00 (nur Frauen) 	-	-	-
Funktionstraining	-	09.00 – 09.30 09.45 – 10.15	12.00 – 12.30	-	17.00 – 17.30	-
Rehasport	-	Gymnastik 18.00 – 18.45	Sitzgymnastik LMB 11.30 – 12.30 in Kücknitz**	-	Sitzgymnastik LMB 11.30 – 12.30 Gymnastik 13.00 – 13.45 in Kücknitz**	-
Grappling no Gi Jiu Jitsu	-	-	-	-	16.45 – 18.15	-

KINDER / JUGENDLICHE

-  Kung Fu
-  Muay Thai / Kickboxen
-  Ninjutsu
-  Kinderturnen
-  Grappling no Gi Jiu Jitsu

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
Kung Fu	-	16.30 – 17.30 / 18.00* (ab 5 Jahren) 	-	16.30 – 17.30 / 18.00* (ab 5 Jahren) 	16.00 – 17.00 / 17.30 (ab 7 Jahren) in Kücknitz**	11.30 – 12.30 / 13.00 
Muay Thai / Kickboxen	-	16.00 – 17.00 (ab 7-12 Jahren) 17.00 – 18.00 (ab 13-18 Jahren)	-	16.30 – 17.30 (ab 7-12 Jahren) 17.30 – 18.30 (ab 13-18 Jahren)	-	-
Ninjutsu	17.00 – 18.00 (ab 6-14 Jahren)	-	17.00 – 18.00 (ab 6-14 Jahren)	-	-	-
Kinderturnen	17.00 – 18.00 (ab 4-12 Jahren) 	-	-	-	-	10.30 – 11.30 (ab 4-12 Jahren) 
Grappling no Gi Jiu Jitsu	-	-	-	-	16.45 – 18.15 (ab 13 Jahren)	-

ÖFFNUNGSZEITEN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
16.30 – 22.00	16.00 – 22.00	16.30 – 22.00	16.00 – 22.00	16.45 – 21.00	10.00 – 14.00