





















Stand 07.01.2025


**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
-	18.45 – 19.30 	09.15 – 10.00 	18.00 – 18.45 	16.15 – 17.00 	-
-	-	09.15 – 10.30	18.00 – 19.30	-	13.15 – 14.45* (nur am 3. Samstag des Monats)
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
Fitness 18.00 – 19.30 K1 19.30 – 21.00	-	-	18.00 – 19.30	-	Kickboxen / K1 / Muay Thai Sparring 12.00 – 13.45 (freies Training)
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	19.30 – 21.00	Muay Thai / K1 18.15 – 19.45	10.30 – 12.00 weiterführende Anwendungen 12.00 – 13.45 (freies Training)
18.00 – 19.00	-	18.00 – 19.00	-	-	-
-	-	20.00 – 21.30	-	-	-
-	-	19.30 – 21.30	-	18.45 – 20.45	-
-	-	19.00 – 20.00 (nur Frauen) 	-	-	-
-	09.00 – 09.30 09.45 – 10.15	12.00 – 12.30	-	17.00 – 17.30	-
-	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**	-
-	-	-	-	16.45 – 18.15	-

**KINDER / JUGENDLICHE**

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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
-	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 
-	16.00 – 16.45 (ab 7-12 Jahren) 16.45 – 18.00 (ab 13-18 Jahren)	Martial Arts Minis 16.15 – 17.00 (ab 4-8 Jahren) 	16.00 – 16.45 (ab 7-12 Jahren) 16.45 – 18.00 (ab 13-18 Jahren)	-	-
17.00 – 18.00 (ab 6-14 Jahren)	-	17.00 – 18.00 (ab 6-14 Jahren)	-	-	-
17.00 – 18.00 (ab 4-12 Jahren) 	-	-	-	-	10.30 – 11.30 (ab 4-12 Jahren) 
-	-	-	-	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