NEU! NEU!

TRAININGSZEITEN

GÜLTIG AB 01.11.25!

Montag

16:30-17:15 Uhr
Kinder (5-7 Jahre)
weiß-weiß/gelb

17:15-18:15 Uhr
Kinder (7-14 Jahre)
gelb-grün

18:15-19:15 Uhr
orange bis blau
(10-14 Jahre)

19:00-20:00 Uhr
alle Gürtel
ab 14 Jahre

20:00-21:00 Uhr
Pump-Kurs

Manebach

17:00-17:30 Uhr
Minis Starter

17:30-18:30 Uhr
Kinder ab 5 Jahre
alle Gürtel

Dienstag

17:00-18:00 Uhr
Kinder (7-13 Jahre)
weiß-weiß/gelb

Happy Family Karate
18:00-19:15 Uhr
weiß-schwarz (Dan)

19:00-20:00 Uhr
blau- schwarz (Dan)

Geraberg

15:45-16:45 Uhr
Kinder
Fortgeschritten

Mittwoch

16:30-17:15 Uhr
Kinder (5-7 Jahre)
weiß-weiß/gelb

17:15-18:15 Uhr
Kinder (7-14 Jahre)
gelb-grün

18:15-19:15 Uhr
orange bis blau
(10-14 Jahre)

19:00-20:00 Uhr
alle Gürtel
ab 14 Jahre

20:00-21:00 Uhr
Fitness

Donnerstag

16:45-17:15 Uhr
Krümel-Karate
(ab 3 Jahre)

17:15-17:45 Uhr
Drachen-Minis
(4-5 Jahre)

17:45-18:45 Uhr
Kinder (7-13 Jahre)
weiß-weiß/gelb

19:00-20:00 Uhr
Tai Chi/ Qi Gong

20:00-22:00 Uhr
Kobudo

Geraberg

16:30-17:00 Uhr
Kinder Anfänger

17:00-18:00 Uhr
Kinder
Fortgeschritten

Freitag

16:30-18:00 Uhr
Schnipsel Prüfung
nach Ansage

18:00-19:00 Uhr
Fitness

20:00-21:00 Uhr
Selbstverteidigung
Erwachsene