Trainingsplan Kung Fu21

Schulhaus Grien, Grienackerweg 14, 4226 Breitenbach / D. Mauch / 079 504 30 60

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zeit   von - bis | **Montag**  DOJO Süd DOJO Nord | | **Dienstag**  DOJO Nord | **Mittwoch**  DOJO Süd | **Mittwoch**  DOJO Nord | **Donnerstag** | **Freitag**  DOJO Nord | **Samstag** | |
| **09:30 h** |  |  | **Qi Gong** |  |  |  |  |  | **Qi Gong** |
| **10:30 h** |  |  | . |  |  |  |  | **Special**  **Camp** | **Kung Fu I-III**  Kinder & Jug. |
| **17:00 h** | **Ninja Kids**  ab 5 Jahren | **Karate I**  Einführungskurs |  | **Kick Boxen I-III**  Jug. & Erw. | **Karate I**  Kinder & Jug. | **Karate I-III**  Jug. & Kinder |  |  |  |
| **18:00 h** | **Kick Boxen I**  Einführungskurs | **Kung Fu I**  Einführungskurs |  | **Kung Fu I** Einführungskurs | **Karate II**  Kinder & Jug. | **SV-Frauen**  ab 14 J | **Kick Boxen**  Sparring &  WK-Training |  |  |
| **19:00 h** | **Kick Boxen II**  Jug. & Erw. | **Karate I**  Einführungskurs |  | **Kung Fu II** Kinder & Jug. | **Karate III**  Jug. & Erw. | **Qi Gong** |  |  |
|  |
| **20:00 h** |  | **Kobudo I**  Jug. & Erw. |  | **Kung Fu III**  Kinder & Jug. | **DCM 21**  Ab 18 Jahren (bis 21:30 Uhr) |  |  |  |  |
| **21:00 h** |  | **SKRD**  Samurai-KK |  |  |  |  |  |  |

Legende zu den Level der Gurtfarben:  
**I** = ab weiss + gelb / **II** = orange - grün / **III** = ab blau