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