

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7:00 - 8:00 Uhr					
16:00 - 17:00 Uhr	Karate-Spaß!	Karate-Spaß!	Karate-Spaß!	Karate-Spaß!	Karate-Spaß!
17:15 - 18:15 Uhr	Kinder-Karate	Kinder-Karate	Kinder-Karate	Kinder-Karate	Kinder-Karate
18:30 - 19:30 Uhr	Pre-Karate	Kinder-Karate	Pre-Karate	Kinder Kickboxen und Fitness	Pre-Karate
19:45 - 20:45 Uhr	Selbstverteidigung für Anfänger	Karate (1,5 Stunden)	Selbstverteidigung	Self Defense Workshop	Fortgeschrittene Selbstverteidigung
21:00 - 22:00 Uhr					

Karate-Spaß!	Fitnesskarate für die Jüngsten (5-6 Jahre)
Kinder-Karate	Für Kinder zwischen 7 - 9 Jahren
Pre-Karate	Für Kinder zwischen 10 - 12 Jahren

Karate	Karate für all ab 13 Jahren
KKS	Kämpferische Kampfkünste und Selbstverteidigung etc. für alle ab 13 Jahren
Kinder Kickboxen	Kickboxen und Fitness für Kinder von 9-12 Jahren

gültig ab 1.2.2025