

|  | 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                         | Privat-und<br>Gruppenunterricht | Pre-Karate         | Kinder Kickboxen<br>und Fitness | Pre-Karate                             |
| 19:45 - 20:45 Uhr   | Selbstverteidigung<br>für Anfänger | Karate (1,5 Stunden)            | Selbstverteidigung | Self Defense<br>Workshop        | Fortgeschrittene<br>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 alle ab 13 Jahren  |
| KKS                 | Kämpferische Kampfkünste und<br>Selbstverteidigung etc. für alle ab 13 Jahren |
| Kinder<br>Kickboxen | Kickboxen und Fitness für Kinder von 9-12<br>Jahren                           |

gültig ab 23.7.2025