

# Trainingsplan Abteilung : Kampfsportkurse

## Kickboxen Pandas

**Montag: ab 5 Jahre** 16:30 -17:30

---

## Kickboxen Kinder

Montag: ab 7 Jahre 17:30-18.30

(jeden 2.+ 4. Montag im Monat) 17:30-19:00

---

## Kickboxen Jugend & Erwachsene

**Montag:**

( jeden 1+3 Montag im Monat) 18:30-19:30

---

## Karate: Kinder u. Jugendliche

**Dienstag:** 1) Gruppe 16:30 - 17:45

2) Gruppe 17:45 - 19:00

---

## Karate Minis: ab 5 Jahre

**Donnerstag:** 16:00-17:00

---

## Karate Kumite: Kinder & Jugendliche

**Donnerstag:** 1) Gruppe 17:00 - 18:00

2) Gruppe 18:00 - 19:00

---

## Kickboxen: Jugend & Erwachsene

**Donnerstag:** 19:00 - 20:30