

Trainingszeiten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag / Sonntag
	06:30 - 07:30 Freies Morgentraining ¹⁾			07:00 - 08:30 Aikido Suwariwaza	
		10:00 - 12:00 Freies Training ¹⁾			
12:25 - 13:40 Karate alle Stufen		12:25 - 13:40 Karate Oberstufe	12:25 - 13:40 Kobudo Oberstufe	12:25 - 13:40 Karate alle Stufen	12:00 - 14:00 Freies Training ¹⁾
					Seminare und Kurse
		16:45-17:45 Kinder Karate			
18:00 - 19:30 Karate alle Stufen	17:30-18:30 Sanftes Karate 18:30-19:45 Karate Kata Oberstufe	18:00 - 19:30 Randori	18:00 - 19:00 Karate Unterstufe	18:00 - 19:00 Karate alle Stufen	
19:30 - 21:00 Tai Ji Quan / Kobudo	19:45 - 21:15 Kundalini Yoga	19:30 - 21:00 Karate alle Stufen	19:00-20:30 Kobudo	19:00 - 20:30 Randori	
ab 21:00 Freies Training ¹⁾					

1) Voranmeldung bis 24 Stunden vor Beginn per SMS erforderlich