

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kinder / Jugendliche	Karate I Anfänger – Orange 14.30 – 15.30 Uhr	Karate I Anfänger – Orange 14.30 – 15.30 Uhr	Karate I Anfänger – Orange 14.30 – 15.30 Uhr	Karate I Anfänger – Orange 14.30 – 15.30 Uhr	Karate I Anfänger – Orange 15.00 – 16.00 Uhr		
	Karate II Orange – Grün 15.45 – 16.45 Uhr	Karate II Gelb – Grün 15.45 – 16.45 Uhr	Karate II Orange – Grün 15.45 – 16.45 Uhr	Karate II Orange – Grün 15.45 – 16.45 Uhr			
	Karate III Grün – Braun 17.00 – 18.00 Uhr	Karate III Grün – Braun 17.00 – 18.00 Uhr	Karate II/III Orange - Braun 17.00 – 18.00 Uhr				
	Kinder-Kickboxen 18.00 – 19.00 Uhr			Kinder-Kickboxen 17.00 – 18.00 Uhr			
				Jugend-Karate Anfänger – Braun 18.15 – 19.15 Uhr			
	Jugend-Kickboxen 18.00 – 19.15 Uhr			Jugend-Krav Maga 16.45 – 17.45 Uhr	Jugend-Krav Maga 16.45 – 17.45 Uhr		
		Jugend-Arnis 18.30 – 19.30 Uhr	Jugend-Luta Livre 18.00 – 19.00 Uhr	Jugend-Hapkido 18.15 – 19.15 Uhr	Jugend-Hapkido 16.15 – 17.15 Uhr		
Erwachsene		Krav Maga 17.45 – 19.15 Uhr		Krav Maga 17.45 – 19.15 Uhr	Frauen-SV* 19.00 – 21.00 Uhr	Balintawak 10.00 – 12.00 Uhr	
	MMA 19.00 – 21.00 Uhr	Luta Livre 19.30 – 21.30 Uhr	Luta Livre 19.00 – 21.00 Uhr	Hapkido 19.30 – 20.45 Uhr	Hapkido 17.30 – 18.45 Uhr		Luta Livre/MMA - Open Mat Teilnahme nach Absprache
	SFA-Silat 19.30 – 21.00 Uhr Teilnahme nach Absprache		Karate 20.30 – 22.00 Uhr	Karate 19.30 – 20.45 Uhr	Karate Dan-Training 17.30 – 18.45 Uhr	SFA-Silat 11.30 – 13.00 Uhr	Yoga 17.00 – 18.30 Uhr
		Modern Arnis 19.30 – 21.00 Uhr	TKD Defense 20.30 – 22.00 Uhr		Modern Arnis 19.00 – 20.30 Uhr		
	Kickboxen 19.15 – 21.00 Uhr	Kettlebell-Training* 21.00 – 22.00 Uhr	Boxen 19.30 – 21.00 Uhr	Kickboxen 19.15 – 21.00 Uhr	Bo-Jutsu 20.30 – 22.00 Uhr	Boxen 12.00 – 14.00 Uhr	
		Functional Training 21.00 – 22.15 Uhr		Functional Training 21.00 – 22.15 Uhr		Atillo-Balintawak* 14.00 – 17.00 Uhr	