

# Kursplan

(gültig ab 24.09.2022)

## BUDO-KELLER BONLANDEN

Fabrikstraße 5  
70794 Filderstadt

www.budo-keller.de  
info@budo-keller.de



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kinder / Jugendliche	<b>Karate I</b> Anfänger – Orange 14.30 – 15.30 Uhr	<b>Karate I</b> Anfänger – Orange 14.30 – 15.30 Uhr	<b>Karate I</b> Anfänger – Orange 14.30 – 15.30 Uhr	<b>Karate I</b> Anfänger – Orange 14.30 – 15.30 Uhr	<b>Karate I</b> Anfänger – Orange 15.00 – 16.00 Uhr		
	<b>Karate II</b> Orange – Grün 15.45 – 16.45 Uhr	<b>Karate II</b> Gelb – Grün 15.45 – 16.45 Uhr	<b>Karate II</b> Orange – Grün 15.45 – 16.45 Uhr	<b>Karate II</b> Orange – Grün 15.45 – 16.45 Uhr			
	<b>Karate III</b> Grün – Braun 17.00 – 18.00 Uhr	<b>Karate III</b> Grün – Braun 17.00 – 18.00 Uhr	<b>Karate II/III</b> Orange – Braun 17.00 – 18.00 Uhr				
	<b>Kinder-Kickboxen</b> 18.00 – 19.00 Uhr			<b>Kinder-Kickboxen</b> 17.00 – 18.00 Uhr			
				<b>Jugend-Karate</b> Anfänger – Braun 18.15 – 19.15 Uhr	<b>Jugend-Karate</b> Anfänger – Braun 16.15 – 17.15 Uhr		
		<b>Jugend-Arnis</b> 18.30 – 19.30 Uhr		<b>Jugend-Hapkido</b> 18.15 – 19.15 Uhr	<b>Jugend-Hapkido</b> 16.15 – 17.15 Uhr		
	<b>Jugend-Kickboxen</b> 18.00 – 19.15 Uhr				<b>Jugend-Kickboxen</b> 17.00 – 18.15 Uhr		
Erwachsene	<b>SFA-Silat</b> 19.30-21.00 Uhr Teilnahme nach Absprache	<b>Krav Maga</b> 17.45 – 18.45 Uhr		<b>Krav Maga</b> 17.45 – 18.45 Uhr	<b>Frauen-SV*</b> 19.00 – 20.45 Uhr	<b>SFA-Silat</b> 11.00 – 13.00 Uhr	<b>Luta Livre / MMA-Open Mat</b> Teilnahme nach Absprache
	<b>MMA</b> 19.00 – 21.00 Uhr	<b>Luta Livre</b> 19.00 – 21.00 Uhr	<b>Luta Livre</b> 19.00 – 21.00 Uhr	<b>Hapkido</b> 19.30 – 20.45 Uhr	<b>Hapkido</b> 17.30 – 18.45 Uhr	<b>Kalis Ilustrisimo</b> 10.00 – 11.30 Uhr	<b>Yoga*</b> 17.00 – 18.30 Uhr
			<b>Karate</b> 20.30 – 22.00 Uhr	<b>Karate</b> 19.30 – 20.45 Uhr	<b>Karate</b> Dan-Training 17.30 – 18.45 Uhr	<b>Nickelstick-Balintawak</b> 11.30 – 13.00 Uhr	
		<b>Modern Arnis</b> 19.30 – 21.00 Uhr			<b>Modern Arnis</b> 19.00 – 20.30 Uhr	<b>Atillo-Balintawak*</b> 14.00 – 17.00 Uhr	
	<b>Kickboxen</b> 19.15- 20.45 Uhr	<b>Kettlebell-Training*</b> 21.00 – 22.00 Uhr			<b>Kickboxen</b> 19.15 – 20.45 Uhr	<b>Bo-Jutsu*</b> 20.30 – 22.00 Uhr	<b>Boxen</b> 16.00 – 17.30 Uhr
	<b>Functional Training</b> 21.00 – 22.15 Uhr			<b>Functional Training</b> 21.00 – 22.15 Uhr			

\*Der Kurs findet nicht jede Woche statt – genaue Termine siehe Aushang/Homepage