

# Trainingsplan

Gültig ab 15.03.2023

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
DOJO	<b>Kick-/Thaiboxen</b> 19.00 – 20.00 / Claudiu	<b>Bambini Kindertraining (Kinder 5-7 Jahre)</b> 16.30 – 17.15 / Stefan	<b>Kick- /Thaiboxen</b> 19.00 – 20.00 / Matthias	<b>Selbstverteidigung JKD &amp; Krav Maga</b> 19.00 – 20.30 / Wolfgang	<b>Bambini Kindertraining (Kinder 5-7 Jahre)</b> 16.30 – 17.15 / Stefan	<b>Boxen</b> 11.00 – 12.30 / Volker
	<b>Sparring</b> 20.00 – 20.30 / Claudiu	<b>Kindertraining I</b> 17.30 – 18.30 / Stefan	<b>Sparring</b> 20.00 – 20.30 / Matthias		<b>Kindertraining I</b> 17.30 – 18.30 / Stefan	
		<b>Selbstverteidigung JKD &amp; Krav Maga</b> 19.00 – 20.30 / Wolfgang			<b>Kali &amp; Modern Arnis</b> 18.30 – 19.30 / Mark	
					<b>JKD &amp; Krav Maga</b> 19.30 – 20.30 / Wolfgang	
HALLE	<b>Kali &amp; Modern Arnis</b> 18.30 – 20.00 / Detlef (nach Absprache)	<b>Kindertraining II</b> 17.30 – 18.30 / Wolfgang		<b>Step Aerobic</b> 19.30 – 20.30 / Anne (nach Absprache)	<b>Kindertraining II</b> 17.30 – 18.30 / Wolfgang	
		<b>Bauchtanz</b> 19.00 – 20.30 / Steffi (nach Absprache)				
KÖRPER-SCHMIEDE	freie Nutzung nach Absprache					

Das KaCeGo ist Sonn- und Feiertags geschlossen