

# TRAININGSZEITEN 2019

**TEL.: 08031/401809**

Training außerhalb der Kurszeiten ist zu den Öffnungszeiten des Quest Club möglich.



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
10.30-11.30			<b>FRAUEN KM</b> Defence*			<b>FIT-KICK</b> Kickboxen
15.00-15.50			* Nach Vereinbarung		<b>KARATE Wölfe</b> 4-6 Jahre	
16.00-17.00					<b>KARATE Wölfe</b> 7-9 Jahre	
17.15-18.15	<b>KARATE Kids</b> ab 10 Jahren			<b>KRAV MAGA Kids</b> ab 10 Jahren	<b>KARATE Kids</b> ab 10 Jahren	
18.15-18.30	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	
18.30-19.30	<b>KUN-TAI-KO</b> Allstyle-Karate	<b>KRAV MAGA</b> Fortgeschrittene	<b>KUN-TAI-KO</b> <b>KRAV MAGA</b> Defence	<b>FIT-KICK</b> Kickboxen	<b>KUN-TAI-KO</b> Allstyle-Karate	
19.30-19.45	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	Warm up	
19.45-20.45	<b>KRAV MAGA</b> Einsteiger	<b>FIT-KICK</b> Kickboxen	<b>KEN-JITSU</b> Yamabushi	<b>KRAV MAGA</b> für alle	<b>KEN-JITSU</b> Yamabushi	