



## Trainingszeiten – Kimura Karate / Julatis

nach Tagen – stand Nov. 2021

Montags :	Karate	Kinder Anf. bis Weißgelbgurt	16:00 – 16:45 Uhr	
		Karate in Englischer Sprache		
	KidsFit	KidsFit (9-12J)	17:00 – 17:45 Uhr	
	Karate	Jugendliche 13 – 16 Jahre	18:00 – 19:00 Uhr	
Karate		Erwachsene ab 14 Jahre	19:15 – 20:15 Uhr	
	Dienstags :	Kickbox K	Kickboxing 10 - 15 Jahren ( kein freies Kämpfen! )	16:00 – 16:45 Uhr
		Julatis	Erwachsene ab 16 Jahre	17:00 – 18:00 Uhr
			FusionFit (Funktionelles Fusionstraining - Fortgeschrittene)	
Julatis	Erwachsene ab 16 Jahre	18:30 – 19:30 Uhr		
		PowerFit (Funktionelles Gewichtstraining - Anfänger)		
Mittwochs :	Julatis	Erwachsene ab 16 Jahre	10:00 – 11:00 Uhr	
			FusionFit (Funktionelles Fusionstraining - Anfänger)	
	Julatis	Erwachsene ab 16 Jahre	11:30 – 12:30 Uhr	
			PowerFit (Funktionelles Gewichtstraining - Anfänger)	
Karate		Kinder ab Blaugurt	17:00 – 17:45 Uhr	
		Erwachsene ab 14 Jahre ab Blaugurt	18:00 – 19:00 Uhr	
	Donnerstags :	Karate	Kinder Anf. bis Gelbgurt	16:00 – 16:45 Uhr
		Karate	Kinder Gemischt bis Violettgurt	17:00 – 17:45 Uhr
Kickbox E		Kickboxing ab 16 Jahren	18:15 – 19:15 Uhr	
		( kein freies Kämpfen! )		
	Julatis	Erwachsene ab 16 Jahre	19:30 – 20:30 Uhr	
			PowerFit (Funktionelles Gewichtstraining - Fortgeschrittene)	
Freitags :	Julatis	Erwachsene ab 16 Jahre	10:00 – 11:00 Uhr	
			FusionFit (Funktionelles Fusionstraining - Anfänger)	
	Julatis	Erwachsene ab 16 Jahre	11:30 – 12:30 Uhr	
			PowerFit (Funktionelles Gewichtstraining - Anfänger)	
MiniClub		MiniClub (4-5J)	15:00 – 15:45 Uhr	
	MaxiClub	MaxiClub (6-9J)	16:00 – 16:45 Uhr	
	Julatis	Erwachsene ab 16 Jahre	17:00 – 18:00 Uhr	
			FusionFit (Funktionelles Fusionstraining - Anfänger)	
Karate		Jugendliche 13 – 16 Jahre	18:15 – 19:15 Uhr	
		Erwachsene ab 14 Jahre	19:30 – 20:30 Uhr	
	Samstags :	MiniClub	MiniClub (4-5J)	10:00 – 10:45 Uhr
		MaxiClub	MaxiClub (6-9J)	11:00 – 11:45 Uhr
Karate		Kinder Anf. bis Gelbgurt	12:00 – 12:45 Uhr	
		Kinder Gemischt bis Violettgurt	13:00 – 13:45 Uhr	