



Kung Fu - Oststeinbek

Montag (Budoraum)	Dienstag (Gymnastikraum)	Mittwoch (Budoraum)	Donnerstag (Gymnastikraum)	Freitag	Samstag (Sportforum, gr. Halle)	Sonntag (Budoraum)
					10:00 - 11:00 5 - 7 Jahre	
					10:00 - 11:00 Eltern-Kind	
					11:00 - 12:00 8 - 10 Jahre	11:00 - 13:00 alle Altersklassen Prüfungsvorbereitung*
					12:15 - 13:15 Turnier-Formentraining**	13:00 - 15:00 alle Altersklassen Turnier Vorbereitung*
					11:00 - 13:30 alle Gruppen Freitraining	
	18:00 - 19:00 alle Gruppen Freitraining	18:00 - 19:00 8 - 10 Jahre	18:00 - 19:00 alle Gruppen Freitraining			
19:00 - 20:00 11 - 14 Jahre	19:00 - 20:00 alle Altersklassen Kampftraining / Sparring	19:00 - 20:00 11 - 14 Jahre	19:00 - 20:00 alle Altersklassen Turnier-Kampftraining / Sparring**			
19:00 - 20:00 Ü35 Jahre***						
20:00 - 21:00 ab 15 J.	20:00 - 21:00 alle Altersklassen Fitness	20:00 - 21:00 ab 15 J.	20:00 - 21:00 Ü35 Jahre			

*Die Trainingseinheiten am Sonntag finden nach Absprache vor Turnieren und Prüfungen statt. Aktuelle Termine findest auf unserer Homepage unter "Termine".

**Die Teilnahme an den Turnier-Trainings erfolgt nach Rücksprache mit deinem Trainer/Lehrer.

***Gymnastikraum