

# Trainingszeiten MUDO KWAN Sportschule

Werner-von-Siemens-Str. 1, 25479 Ellerau

Telefon: 04106 / 62 63 52

eMail: info@mudokwan.de

## Unser Angebot:

- **Lil´Dragon** Kampfsport kombiniert mit Safety- und Life-Skills für Kinder ab 3 Jahre
- **Karate und Taekwondo** für Kinder ab 6 Jahre, Jugend und Erwachsene
- **Kickboxen** für Kinder ab 6 Jahre, Jugend und Erwachsene
- **Tricking** für Kinder, Jugend und Erwachsene
- **Selbstverteidigung** für Kinder ab 6 Jahre, Jugend und Erwachsene

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
14	30					
	45					
15	00		15.00 – 16.00 <b>Karate</b> <b>Taekwondo</b> 6-14 Jahre		15.00 – 16.00 <b>Karate</b> <b>Taekwondo</b> 6-14 Jahre	15.00 – 15.45 <b>Lil´ Dragon</b> 3-6 Jahre
	15					
	30	15.30 – 16.15 <b>Lil´ Dragon</b> 3-6 Jahre		15.30 – 16.15 <b>Lil´ Dragon</b> 3-6 Jahre		
	45					
16	00					16.00 – 17.00 <b>Selbst-</b> <b>verteidigung</b> 6-14 Jahre
	15		16.15 – 17.30 <b>Kickboxen</b> Kinder ab 8 J. und Jugend		16.15 – 17.30 <b>Kickboxen</b> Kinder ab 8 J. und Jugend	
	30	16.30 – 17.30 <b>Karate</b> <b>Taekwondo</b> 6-14 Jahre		16.30 – 17.30 <b>Karate</b> <b>Taekwondo</b> 6-14 Jahre		
	45					
17	00					17.00 – 18.30 <b>Tricking*</b> Freestyle-Training und Akrobatik
	15					
	30	17.30 – 18.45 <b>Karate</b> <b>Taekwondo</b> Jugend und Erwachsene		17.30 – 18.45 <b>Karate</b> <b>Taekwondo</b> Jugend und Erwachsene		
18	45					
	00		19.00 – 20.30 <b>Kickboxen</b> Jugend und Erwachsene		19.00 – 20.30 <b>Kickboxen</b> Jugend und Erwachsene	18.30 – 20.00 <b>Selbst-</b> <b>verteidigung</b> Martial Arts, Nah- kampf und Allkampf
	15					
	30					
19	45					
	00	19.00 – 20.30 <b>Karate</b> <b>Taekwondo</b> Jugend und Erwachsene		19.00 – 20.30 <b>Karate</b> <b>Taekwondo</b> Jugend und Erwachsene	19.00 – 20.30 <b>Kickboxen</b> Jugend und Erwachsene	
	15					
	30					
20	45					
	00					
	15					
	30					
21	45					
	00					
	15					
	30					

## Legende:

	* Diese Stunden fallen bei Krankheit bzw. wenn der/die Trainer/in verreist ist oder aus anderen Gründen keinen Unterricht geben kann aus!
	Reguläre Trainingsstunden, die nur ausfallen, wenn besondere Umstände dieses erforderlich machen.
	Es findet kein Unterricht statt, aber man hat die Möglichkeit, sich mit einem Trainingspartner zu verabreden oder z. B. am Sandsack zu üben.
	Die Sportschule ist schon bzw. noch geöffnet, damit ihr Euch zum Training umziehen bzw. nach dem Training duschen könnt.