

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 und Sportkarate** für Kinder ab 8 Jahre, Jugend und Erwachsene
- **Capoeira-Freestyle** für Kinder ab 10 Jahre, Jugend und Erwachsene
- **Nun-Chaku-Waffentraining** für 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 Karate Taekwondo 6-14 Jahre		15.00 – 16.00 Karate Taekwondo 6-14 Jahre	15.00 – 15.45 Lil´ Dragon 3-10 Jahre
	15					
	30	15.30 – 16.15 Lil´ Dragon 3-10 Jahre		15.30 – 16.15 Lil´ Dragon 3-10 Jahre		
	45					
16	00					16.00 – 17.00 Selbst- verteidigung 6-14 Jahre
	15		16.15 – 17.30 Kickboxen Kinder ab 8 J. und Jugend		16.15 – 17.30 Kickboxen Kinder ab 8 J. und Jugend	
	30	16.30 – 17.30 Karate Taekwondo 6-14 Jahre				16.30 – 17.30 Karate Taekwondo 6-14 Jahre
	45					
17	00					17.00 – 18.30 Capo-Fit* Freestyle-Training für alle auf Capoeira-Basis
	15					
	30	17.30 – 18.45 Karate Taekwondo Jugend und Erwachsene		17.30 – 18.45 Karate Taekwondo Jugend und Erwachsene		
18	45					18.30 – 20.00 Selbst- verteidigung Martial Arts, Nah- kampf und Allkampf
	00		19.00 – 20.30 Kickboxen Jugend und Erwachsene		19.00 – 20.30 Kickboxen Jugend und Erwachsene	
	15					
19	30	19.00 – 20.30 Karate Taekwondo Jugend und Erwachsene		19.00 – 20.30 Karate Taekwondo Jugend und Erwachsene		
	45					
	00					20.00 – 21.00 Nun-Chaku* Waffentraining für alle
	15					
20	30					
	45					
	00					
	15					
21	30					
	45					
	00					
	15					

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.