

# Trainingsplan KungFu21

Dojo Breitenbach | Schulhaus Grien | Grienackerweg 14 | 4226 Breitenbach  
 Dojo Röschenz | Hagenbuchenstrasse 2 | 4244 Röschenz (gekennzeichnet mit \*)  
 D. Mauch | +41 79 504 30 60

Zeit von - bis	Montag		Dienstag	Mittwoch		Donnerstag	Freitag	Samstag	
	Dojo Süd	Dojo Nord	Dojo Nord	Dojo Süd	Dojo Nord		Dojo Nord		
09:30h			Qi Gong						Qi Gong
10:30h								Kam-Do 21	Kung Fu I-III Kinder & Jug.
17:00h	Ninja Kids ab 5 Jahren	Karate I Einführungskurs		Kick Boxen I-III Jug. & Erw.	Karate I Kinder & Jug.	Karate I-III Jug. & Kinder			
18:00h	Kick Boxen I Einführungskurs	Kung Fu I Einführungskurs		Kung Fu I Einführungskurs	Karate II Kinder & Jug.	Qi Gong	Kick Boxen Sparring & WK-Training		
19:00h	Kick Boxen II Jug. & Erw.	Karate I / Kobudo I Einführungskurs Jug. & Erw.		Kung Fu II Kinder & Jug.	Karate III Jug. & Erw.				
20:00h		SKRD Samurai-KK		Kung Fu III Kinder & Jug.	DCM 21 Ab 20 Jahren (bis 21:30 Uhr)				
21:00h									

Legende zu den Stufen der Gurtfarben:

I = ab weiss + gelb / II = orange - grün / III = ab blau