

# DOJO BREITENBACH

Schule Grien | Grienackerweg 14 | 4226 Breitenbach

## TRAININGSPLAN AB 2025

Zeit von/bis	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.30						Qi Gong
10.30						Kam-Do21®
17.00	Ninja Kids		Kick Boxen I-III	Kung Fu I-III	Karate I-III	
18.00	Kung Fu I		Kung Fu I-II	Karate I-II	Qi Gong	
19.00	Kobudo		Kung Fu II-III	Karate II-III		
20.00	SKRD Samurai-Kampfkunst		Kung Fu III	DCM21®		
21.00						

Legende zu den Stufen der Gurtfarben:

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

# DOJO RÖSCHENZ

Dojo Röschenz | Hagenbuchenstrasse 2 | 4244 Röschenz

## TRAININGSPLAN AB 2025

Zeit von/bis	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.30		Qi Gong				
10.30						
17.00						
18.00	Kick Boxen I	Kung Fu-Pandas			Kick Boxen Sparring & Wettkampf-Training	
19.00	Kick Boxen II					
20.00						
21.00						

Legende zu den Stufen der Gurtfarben:

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