



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<u>Hinweis</u> Ab Montag, den 03.08.2026 gilt der Ferienplan - Teil I Das Dojo bleibt vom 09.-29.08.2026 geschlossen.		<u>Achtung</u> Im Zeitraum vom 03.08. bis zum 08.08. findet leider <u>KEIN Unterricht</u> für die Gruppen Kampfkunst für <u>Kinder 1 ABC und 2 ABC</u> statt. Ab dem 30.08. geht der Ferienplan dann für alle Altersklassen los (siehe <u>Ferienplan - Teil II</u>).		Taijiquan & Qigong 9.30-10.45 Uhr		
				Moderne Selbstverteidigung 11.00-12.00 Uhr	Eskrima 13.00-14.30 Uhr	
					Open Mat (14.30-16.00 Uhr)	
Jiu Jitsu (A/B)+ Shaolin Kempo 18.45-20.00 Uhr				Jiu Jitsu (A/B)+ Shaolin Kempo 17.00-18.15 Uhr		
		Taijiquan & Qigong 18.30-20.00 Uhr		Taijiquan & Qigong 18.30-20.00 Uhr		
Shaolin Kempo 20.15-21.45 Uhr	Jiu Jitsu 20.15-21.45 Uhr	Eskrima 20.15-21.45 Uhr	Shaolin Kempo 20.15-21.45 Uhr	Jiu Jitsu 20.15-21.45 Uhr		

■ Kurse für Kinder (zwei Altersstufen)

■ Kurse für Jugendliche (11-15 Jahre)

■ Kurse für Erwachsene (ab 16 Jahre)

Taijiquan Morgen-/Abendgruppe: Teilnehmer können flexibel an den jeweils anderen Stunden teilnehmen. **Selbstverteidigung & Martial Arts Fitness:** Teilnehmer können ins **Shaolin Kempo / Jiu Jitsu** ausweichen. **Grundkurse (sonntags):** Teilnehmer können in den jeweiligen regulären Kursen unter der Woche mittrainieren.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		Hinweis <u>Das Dojo bleibt vom 09.-29.08.2026 geschlossen.</u> Ab Sonntag, dem 30.08. gilt der <u>Ferienplan - Teil II.</u>		Taijiquan & Qigong 9.30-10.45 Uhr		
				Moderne Selbstverteidigung 11.00-12.00 Uhr		
	Kampfkunst für Kinder (5-7/8 Jahre) Kurs 1A + 1B + 1C 16.00-17.00 Uhr				Eskrima 13.00-14.30 Uhr	
Kampfkunst für Kinder (7/8-10 Jahre) Kurs 2A + 2B 17.30-18.30 Uhr	Kampfkunst für Kinder (7/8-10 Jahre) Kurs 2A + 2C 17.15-18.15 Uhr		Kampfkunst für Kinder (7/8-10 Jahre) Kurs 2B + 2C 17.15-18.15 Uhr		Open Mat (14.30-16.00 Uhr)	
Jiu Jitsu (A/B) + Shaolin Kempo 18.45-20.00 Uhr		Taijiquan & Qigong 18.30-20.00 Uhr		Jiu Jitsu (A/B)+ Shaolin Kempo 17.00-18.15 Uhr		Shaolin Kempo & Jiu Jitsu Grundkurs + Martial Arts Fitness 18.00-19.30 Uhr
Shaolin Kempo 20.15-21.45 Uhr	Jiu Jitsu 20.15-21.45 Uhr	Eskrima 20.15-21.45 Uhr	Shaolin Kempo 20.15-21.45 Uhr	Taijiquan & Qigong 18.30-20.00 Uhr	Jiu Jitsu 20.15-21.45 Uhr	

■ Kurse für Kinder (zwei Altersstufen)

■ Kurse für Jugendliche (11-15 Jahre)

■ Kurse für Erwachsene (ab 16 Jahre)

Taijiquan Morgen-/Abendgruppe: Teilnehmer können flexibel an den jeweils anderen Stunden teilnehmen. **Selbstverteidigung & Martial Arts Fitness:** Teilnehmer können ins **Shaolin Kempo / Jiu Jitsu** ausweichen. **Grundkurse (sonntags):** Teilnehmer können in den jeweiligen regulären Kursen unter der Woche mittrainieren.