

Trainingsplan KAMINARI

(Gültig ab: 01.09.2025. Änderungen vorbehalten)

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
	Matte 1	Matte 2	Matte 1	Matte 2	Matte 1	Matte 2	Matte 1	Matte 2	Matte 1	Matte 2	Matte 1	Kinder-Einstieg
16 Uhr									Kinder-Einstieg		10.30 – 11.30 Selbstver- teidigung	10 – 11 (Gr.1) Eltern-Kind- Judo ab 4 J.
17 Uhr			Kinder-Einstieg	Kinder-Einstieg			Kinder-Einstieg		16 – 17 Kickboxen Kids 8-12 J.	Kinder-Einstieg		11 – 12 (Gr.2) Eltern-Kind- Judo ab 4 J.
18 Uhr	17.15 – 18.15 Muay Thai Jugend Gr. 1	17 – 18 Karate Gelb – Blau	17 – 18 Kickboxen Kids 8-12 J.	17.15 – 18.45 Judo Kinder ab 6 Jahre	17.15 – 18.15 Muay Thai Jugend Gr. 1		17.15 – 18.15 Karate ab 6 J. / Weiss	17.15 – 18.15 Karate ab Gelbgurt	17 – 18 Muay Thai Jugend Gr. 2	16.30 – 18 Jiu Jitsu Kinder ab 8 Jahre	Auf Ansage Muay Thai Wettkampf- training	Auf Ansage Jiu Jitsu Wettkampf- training
19 Uhr	18.30 – 19.30 Muay Thai Erw. Gr. 1	18 – 19 Jiu Jitsu Anfänger	18 – 19 Muay Thai Jugend Gr. 2		18.30 – 19.30 Muay Thai Erw. Gr. 1	18 – 19 Jiu Jitsu Anfänger		18.15 – 19.15 Karate ab Orangegurt	18 – 19.30 Muay Thai Fortgeschr. alle Gruppen	18 – 19.30 Grappling Anfänger + Fortgeschr.	Sonntag	
20 Uhr	19.45 – 21.15 Muay Thai Kämpfer u. Fortgeschr.	19 – 20 Jiu Jitsu Fortgeschr.	19 – 20 Muay Thai Erw. Gr. 2	19.15 – 20.15 Grappling Anfänger	19.45 – 21.15 Muay Thai Kämpfer u. Fortgeschr.	19 – 20 Jiu Jitsu Fortgeschr.	19 – 20 Muay Thai Erw. Gr. 2	19.15 – 20.15 Karate Erwachsene				
21 Uhr		20 – 21 Beat-Kick® Kickbox-Fitness		20.15 – 21.45 Grappling Fortgeschr.		20 – 21 Beat-Kick® Kickbox-Fitness	20 – 21.30 Krav Maga				Weitere Termine Wettkämpfe und Lehrgänge nach Ankündigung am schwarzen Brett.	