



SELBSTVERTEIDIGUNG

KICKBOXEN

FITNESS



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG
				Kung Fu Minnies 16:00 - 16:45 4 - 5 Jahre						Ü35 Gruppe Sparring 11:00 - 12:30 Anfg. + Fortgeschr.
Kinder Kung Fu 3 17:00 - 18:00 10 - 13 Jahre	Kinder Kung Fu 2 Gelbgurte 17:00 - 18:00 8-9 Jahre	Kinder Kung Fu 1 17:00 - 18:00 6 - 7 Jahre		Kung Fu Minnies 17:00-17:45 5 - 6 Jahre	Kinder Kung Fu 2 Gelbgurte 17:00-18:00 8 - 9 Jahre	Kinder Kung Fu 2 Anfänger 17:00 - 18:00 8 - 9 Jahre	Kinder Pointfighting 17:00 - 18:00 ab Gelbgurt	Kinder Kung Fu 1 17:00 - 18:00 6 - 7 Jahre		
WHKD Selfdefence Anfänger 18:00 - 19:00 Uhr		Kinder Kung Fu 2 Anfänger 18:00 - 19:00 8 - 9 Jahre		WHKD Selfdefence Anfänger 18:00 - 19:00	Kinder Kung Fu 3 18:00 - 19:00 10 - 13 Jahre	Kinder Formen 18:00 - 19:00 Ab Gelbgurt	Sparring Pointfighting 18:00 - 19:00 Nach halbem Jahr Erfahrung	Grundlagentraining 18:00 - 19:00 Anfänger + Fortgeschrittene		
WHKD Selfdefence Fortgeschrittene 19:00 - 20:00 Ab Orangegurt		Traditionelle Formen Anfänger 19:00 - 20:00		Eskrima Cacy Doce Pares / VGT 19:00 - 20:00		Waffenformen 19:00 - 20:00 ab Gelbgurt		Ü35 Gruppe Tradit. Formen 19:00 - 20:00	Grappling Workshop 19:00 - 20:00 Anfg. + Fortgeschr.	
Ü35 Gruppe WHKD 20:00 - 21:00 Anfänger + Fortgeschrittene		Traditionelle Formen Fortgeschrittene 20:00 - 21:00 Nach der 3. Form		WHKD Selfdefence Fortgeschrittene 20:00 - 21:00 Ab Orangegurt		Sparring Leichtkontakt 20:00 - 21:00 ab 15 Jahren, Orangegurt		Ü35 Gruppe WHKD 20:00 - 21:00 Anfänger + Fortgeschrittene		
		Sauna 19:00 - 22:00						Sauna 19:00 - 22:00		

Stand Mai 2025



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG
						Sparring Pointfighting 18:00 - 19:00 Anfänger + Fortgeschrittene		Grundlagentraining 18:00 - 19:00 Anfänger + Fortgeschrittene		
Kickboxen 19:00 - 20:00 Anfänger + Fortgeschrittene				Kickboxen 19:00 - 20:00 Anfänger + Fortgeschrittene		Kickboxen 19:00 - 20:00 Anfänger + Fortgeschrittene		Grappling Workshop 19:00 - 20:00 Anfänger + Fortgeschrittene		
						Sparring Leichtkontak 20:00 - 21:00 Fortgeschrittene				
		Sauna 19:00 - 22:00						Sauna 19:00 - 22:00		

Stand Mai 2025

WHKD Klein Rönau - Plöner Straße 7, 23795 Klein Rönau