

# FERIENPLAN SOMMER 2024

Gültig: Samstag, 06. Juli bis Samstag, 17. August

Auch während der Ferien ist gemeinschaftliche Bewegung bei uns möglich: **Kung Fu, Taekwondo, Selbstverteidigung, Boxen, Fitnessboxen und Kickboxen**. Das gilt sowohl für Kinder als auch für Erwachsene. Ob **vor eurem Urlaub, nach eurem Urlaub** oder **statt Urlaub** – Ferientraining ist bei uns immer möglich. Bringt gute Laune mit und vielleicht auch mal Freunde, Geschwister, Eltern oder Verwandte zum Ausprobieren.

## MONTAG

Fitness: ab 17:00 Uhr

- 17:00 Uhr Taekwondo/Mibudo (4-6 Jahre)
- 18:00 Uhr Taekwondo (7-14 Jahre)
- 19:00 Uhr Taekwondo (ab 14 Jahre)

## DIENSTAG

Fitness ab 17:00 Uhr

- 18:00 Uhr Kickboxen Jugendliche (Jungen & Mädchen)
- 19:00 Uhr Kickboxen Erwachsene (Männer & Frauen)

## MITTWOCH

Fitness ab 17:00 Uhr

- 17:00 Uhr Boxen (Jugendliche)
- 18:00 Uhr Boxen (Erwachsene)
- 18:00 Uhr Shaolin Kung Fu

## DONNERSTAG

Fitness ab 16:00 Uhr

- 16:00 Uhr Taekwondo/Mibudo (4-6 Jahre)
- 17:00 Uhr Taekwondo-Karate (7-14 Jahre)
- 18:00 Uhr Kickboxen Jugendliche (Jungen & Mädchen)
- 19:00 Uhr Kickboxen Erwachsene (Männer & Frauen)
- 19:00 Uhr Taekwondo (ab 14 Jahre)

## FREITAG

Fitness ab 17:00 Uhr

- 17:00 Uhr Gemeinsames Training Boxen & Taekwondo (Jugendliche)
- 18:00 Uhr Shaolin Kung Fu

## SAMSTAG

**Geschlossen**

## SONNTAG

**Geschlossen**

Taichi/Dancefitness/Barreconcept/Fitnessboxen nach Absprache mit den Trainer:innen