

Studio der Kampfkünste

International anerkannte Lehrstätte der BAE

Trainingsplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16:15 - 17:15 Uhr Jiu-Jitsu / Kinder ab 6 Jahren	9:00 - 10:00 Uhr Ki-Bo-Aero (Kick-Box-Aerobic)	18:30 - 19:30 Uhr Ki-Bo-Aero (Kick-Box-Aerobic)	9:00 - 10:00 Uhr Ki-Bo-Aero (Kick-Box-Aerobic)	16:15 - 17:15 Uhr Jiu-Jitsu / Kinder ab 6 Jahren
18:30 - 19:30 Uhr Jiu-Jitsu Jugend / Erwachsene	16:15 - 17:15 Uhr ASD-Karate / Kinder ab 6 Jahren	19:30 - 21:00 Uhr ATK- Selbstverteidigung	16:15 - 17:15 Uhr ASD-Karate / Kinder ab 6 Jahren	17:30 - 19:00 Uhr Jiu-Jitsu Jugend / Erwachsene
19:30 - 20:30 Uhr Ki-Bo-Aero (Kick-Box-Aerobic)	17:30 - 18:30 Uhr Kick-Boxen / Kinder ab 8 Jahren		17:30 - 18:30 Uhr Kick-Boxen / Kinder ab 8 Jahren	19:00 - 20:00 Uhr Ki-Bo-Aero (Kick-Box-Aerobic)
20:30 - 21:30 Uhr ATK- Selbstverteidigung	18:45 - 19:45 Uhr Kick-Boxen Jugend / Erwachsene		18:45 - 19:45 Uhr ASD-Karate Jugend / Erwachsene	
	20:00 - 21:30 Uhr ASD-Karate Jugend / Erwachsene		20:00 - 21:30 Uhr Kick-Boxen Jugend / Erwachsene	

Ferien-Trainingsplan / für alle Schulferien

Osterholz-Scharmbeck / gültig für Oster-, Sommer, Herbst und Weihnachtsferien

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17:30 - 18:30 Uhr Jiu-Jitsu / alle Gruppen	9:00 - 10:00 Uhr Ki-Bo-Aero (Kick-Box-Aerobic) auf Anfrage	18:30 - 19:30 Uhr Ki-Bo-Aero (Kick-Box-Aerobic)	9:00 - 10:00 Uhr Ki-Bo-Aero auf Anfrage	17:30 - 19:00 Uhr Kinder bis 18:30 Uhr Jiu-Jitsu / alle Gruppen
18:30 - 19:30 Uhr Ki-Bo-Aero (Kick-Box-Aerobic)	17:00 - 18:00 Uhr ASD-Karate / Kick-Boxen Kinder	19:30 - 21:00 Uhr ATK- Selbstverteidigung	17:00 - 18:00 Uhr ASD-Karate / Kick-Boxen Kinder	
19:30 - 20:30 Uhr ATK- Selbstverteidigung	18:30 - 20:00 Uhr ASD-Karate / Kick-Boxen Jugend / Erwachsene		18:30 - 19:30 Uhr ASD-Karate / Kick-Boxen Jugend / Erwachsene	

Peter Gevatter

Lindenstraße 2
27711 Osterholz-Scharmbeck
pgevatter@aol.com

Tel: 04791 - 931 588
Fax: 04791 - 931 589
www.sdk-ohz.com