

Trainingsraum 1		chinesischer Trainingsraum (Wu Guan)			
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16.30 - 17.00 Kinder Kung Fu	17.00 - 18.30 Krav Maga Jugend	16.30 - 17.00 Kinder Kung Fu	19.30 - 20.45 Qi Gong + Tai Chi	16.30 - 17.00 Kinder Kung Fu	8.30 - 10.00 1. Samstag KF + TKD
17.15 - 18.00 KF Kids 8-11 Jahre	Leichtkontakt Jugend	17.15 - 18.00 KF Kids 8-11 Jahre	20.45 - 21.30 Tai Chi Chuan Waffe	17.15 - 18.30 KF ab blauer Scherpe	Trainer/Helfertraining
18.00 - 18.30 Waffenformen	19.00 - 20.30 Krav Maga alle Kraft/Ausdauer/Technik	18.00 - 18.30 Waffenformen		18.30 - 19.15 Krav Maga Kids	9.00 - 10.00 3. Samstag SV alle Trainer + Helfer
18.30 - 19.00 KF ab blauer Sch.	20.30 - 21.00 Krav Maga	18.30 - 19.30 Kung Fu Erw.			10.30 - 12.00 1. Samstag Tai Chi Tai Chi Trainertraining
19.30 - 20.45 Qi Gong + Tai Chi	Massattack	19.30 - 20.30 Kung Fu Schwarz			10.30 - 12.00 2. + 4. Samstag Power Workout
20.45 - 21.30 Push Hands Training	20.00 - 21.30 Kickboxen Erw. Sandsack/Pratze				

Trainingsraum 2		japanischer Trainingsraum (Dojo)			
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	1. + 3. Samstag
17.15 - 18.00 KF Youth 12-15 Jahre	19.30 - 21.00 Aikido	17.15 - 18.00 KF Youth 12-15 Jahre	19.30 - 21.00 Aikido	18.30 - 19.30 Krav Maga Erw.	10.15 - 11.00 Löwentanztraining
		18.30 - 19.30 KF ab blauer Sch.			11.00 - 12.00 Formen/Wettkampftraining

Trainingsraum 3		koreanischer Trainingsraum (Dojang)			
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	17.00 - 18.00 TKD Kids 8-15 Jahre		17.00 - 18.00 TKD Kids 8-15 Jahre	17.15 - 18.30 KF ab blau Kids/Youth	
	18.00 - 18.30 TKD Weste		18.15 - 19.30 TKD ab 16 Jahre	18.30 - 19.30 Kickboxen Youth	
	18.30 - 20.00 TKD ab 16 Jahre		19.30 - 21.00 Kung Fu Erw.	19.30 - 21.00 Kickboxen Sparring	

Trainingsraum 4		chinesischer Trainingsraum (Wu Quan)			
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
18.00 - 19.15 Wing Chun Waffentraining		18.00 - 19.15 Wing Chun			

Trainingsplan ab 11. September 2016

CKI

Dieselstr. 6
89231 Neu-Ulm
0731/9806075

<http://cki.gckf.de>
info@gckf.de

Öffnungszeiten

Montag	16.00 - 21.30
Dienstag	17.00 - 21.30
Mittwoch	16.00 - 21.00
Donnerstag	17.00 - 21.30
Freitag	16.00 - 21.00
Samstag	10.00 - 14.00



**Freitaining jederzeit
möglich!!!
Personaltraining nach
Absprache!!!**