

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Halle 1 / 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2
11:00 - 12:30							QiGong
13:00 - 13:45						Kickboxen 5-8	
14:00 - 15:00						Kickboxen ab 8	
15:30 - 16:25							TKD 5 - 10
16:30 - 18:00							TKD 11 - 99
17:00 - 17:55						TKD 5 - 10	
17:30 - 18:15	Kickboxen 5-7			Kickboxen ab 8			
18:00 - 18:30							TKD ab 2. KUP
18:00 - 19:30			TKD ab 5. KUP			TKD 11 - 99	
19:30 - 20:00						TKD ab 4. KUP	
19:30 - 21:00	Kickboxen		Kickboxen				
20:00 - 21:00		SV		SV			

Farbe in den Ausbildungszeiten zeigt den Trainer

Udo Kuhn	0151/14258782
Ralf Weinberger	0172/8656901
Manuel Becks	0163/6290423
Anja Weinberger	0176/22932601

45964 Gladbeck
Krusenkamp 22

1	Alte Halle
2	Neue Halle

