

SOMMERFERIEN 2026 FERIENTRAINING

18. JULI BIS 29. AUGUST 2026

Gemeinsam trainieren. Fit bleiben. Freunde mitbringen.

**BEWEGUNG
AUCH IN DEN
FERIEN!**



NORMALER TRAININGSPLAN
bis zum 17. Juli (Freitag)



ACHTUNG

Das Training findet zum Teil im
Großen Dojo oder im Erdgeschoss statt.



FÜR KINDER & ERWACHSENE

Vor Eurem Urlaub, nach Eurem Urlaub
oder einfach statt Urlaub.

MONTAG

FITNESS GEÖFFNET
17:00 – 20:00 UHR



17:00
4–6 Jahre
Taekwondo/Mibudo
📍 Großes Dojo



18:00
Boxen (Jugend)
📍 Erdgeschoss



18:00
Taekwondo 7–14
📍 Großes Dojo



19:00
ab 14 Jahre
Taekwondo
📍 Großes Dojo

DIENSTAG



18:00
Kickboxen Jugend
(Jungen und Mädchen)
📍 Erdgeschoss



19:00
Kickboxen / Boxen
(Männer und Frauen)
📍 Erdgeschoss

MITTWOCH



GESCHLOSSEN

DONNERSTAG

FITNESS GEÖFFNET
16:00 – 20:00 UHR



16:00
4–6 Jahre
Taekwondo/Mibudo
📍 Großes Dojo



17:00
7–14 Jahre
Taekwondo/Karate
📍 Großes Dojo



18:00
Kickboxen Jugend
(Jungen und Mädchen)
📍 Erdgeschoss



19:00
Kickboxen
(Männer und Frauen)
📍 Erdgeschoss



19:00
ab 14 Jahre
Taekwondo
📍 Großes Dojo

FREITAG



17:00
gemeinsames Training
Boxen & Taekwondo
Jugend
📍 Erdgeschoss



18:00
Shaolin-Kungfu /
Grappling
📍 Erdgeschoss



SAMSTAG & SONNTAG
In der Ferienzeit
geschlossen!



TAICHI
Nach Absprache mit
den Trainer:innen.



FITNESSSTUDIO
Nur laut Plan
geöffnet!



BITTE MITBRINGEN
Gute Laune, vielleicht auch Freunde,
Geschwister, Eltern und Verwandte
zum Ausprobieren!