



Stand 17.02.2026

ERWACHSENE

-  Qi Gong
-  Taijiquan
-  Kung Fu
-  Kick-Boxen
-  Muay Thai / Boran
-  Ninjutsu
-  Systema
-  Historisches Fechten
-  Frauen Selbstverteidigung
-  Funktionstraining***
-  Rehasport
-  Grappling no Gi Jiu Jitsu

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
–	18.45 – 19.30 	–	18.00 – 18.45 	16.15 – 17.00 	–
–	–	09.15 – 10.30	18.00 – 19.30	–	10.00 – 11.30* (nur am 3. Samstag des Monats)
19.30 – 21.00 Sanda	16.00 – 17.00 16.30 – 17.30 / 18.00* 19.30 – 21.00	–	16.30 – 17.30 / 18.00* 19.30 – 21.00	–	11.30 – 12.30 / 13.00
Fitness 18.00 – 19.30 K1 19.30 – 21.00	–	–	18.00 – 19.30	–	12.00 – 13.45 (freies Training für Mitglieder)
Sparring Einstieg 18.00 – 19.30	19.00 – 20.30 / 21.00*	Muay Thai 18.00 – 19.30 FLINTA 18.00 – 19.30 Sparring Wettkampf 19.30 – 21.00	19.30 – 21.00	Muay Thai 18.15 – 19.45	12.00 – 13.45 (freies Training für Mitglieder)
18.00 – 19.00	–	18.00 – 19.00	–	–	–
20.00 – 21.30	–	–	–	–	–
–	–	19.30 – 21.30	–	18.45 – 20.45	–
–	18.00 – 19.00 (nur Frauen) 	–	–	–	–
–	09.00 – 09.30 09.45 – 10.15	12.00 – 12.30	–	17.00 – 17.30	–
–	Gymnastik 18.00 – 18.45	Sitzgymnastik LMB 11.30 – 12.30 in Kücknitz** Gymnastik 15.30 – 16.15 Gymnastik Schwerstbehinderte 17.00 – 18.00	–	Sitzgymnastik LMB 11.30 – 12.30 Gymnastik 13.00 – 13.45 in Kücknitz**	–
–	–	–	–	16.45 – 18.15	–

KINDER / JUGENDLICHE

-  Kung Fu
-  Muay Thai / Kickboxen
-  Ninjutsu
-  Kinderturnen
-  Grappling no Gi Jiu Jitsu

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
–	16.30 – 17.30 / 18.00* (ab 5 Jahren) 	–	16.30 – 17.30 / 18.00* (ab 5 Jahren) 	16.00 – 17.00 / 17.30 (ab 7 Jahren) in Kücknitz**	11.30 – 12.30 / 13.00 * (ab 5 Jahren) 
–	16.00 – 16.45 (ab 7-12 Jahren) 16.45 – 18.00 (ab 13-18 Jahren)	Martial Arts Minis 16.15 – 17.00 (ab 4-8 Jahren) 	16.00 – 16.45 (ab 7-12 Jahren) 16.45 – 18.00 (ab 13-18 Jahren)	–	–
17.00 – 18.00 (ab 6-14 Jahren)	–	17.00 – 18.00 (ab 6-14 Jahren)	–	–	–
17.00 – 18.00 (ab 4-12 Jahren) 	–	–	–	–	10.30 – 11.30 (ab 4-12 Jahren) 
–	–	–	–	16.45 – 18.15 (ab 13 Jahren)	–

ÖFFNUNGSZEITEN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
16.30 – 22.00	16.00 – 22.00	16.30 – 22.00	16.00 – 22.00	16.45 – 21.00	10.00 – 14.00