








Stand 08.04.2026

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
Qi Gong	-	10.30 – 11.25 18.45 – 19.30 	-	18.00 – 18.45 	16.15 – 17.00 	-
Taijiquan	-	-	-	18.00 – 19.30	-	10.00 – 11.30* (nur am 3. Samstag des Monats)
Kung Fu	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
Kick-Boxen	Fitness 18.00 – 19.30 K1 19.30 – 21.00	-	-	18.00 – 19.30	-	12.00 – 13.45 (freies Training für Mitglieder)
Muay Thai / Boran	Sparring Einstieg 18.00 – 19.30	19.00 – 20.30 / 21.00*	Muay Thai 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)
Ninjutsu	18.00 – 19.00	-	18.00 – 19.00	-	-	-
Systema	20.00 – 21.30	-	-	-	-	-
Historisches Fechten	-	-	19.30 – 21.30	-	18.45 – 20.45	-
Frauen Selbstverteidigung	-	18.00 – 19.00 (nur Frauen) 	-	-	-	-
Funktionstraining***	-	09.00 – 09.30 09.45 – 10.15	12.00 – 12.30	-	17.00 – 17.30	-
Rehasport	-	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**	-
Grappling no Gi Jiu Jitsu	-	-	-	-	16.45 – 18.15	-

KINDER / JUGENDLICHE

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

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
Kung Fu	-	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) 
Muay Thai / Kickboxen	-	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)	-	-
Ninjutsu	17.00 – 18.00 (ab 6-14 Jahren)	-	17.00 – 18.00 (ab 6-14 Jahren)	-	-	-
Kinderturnen	17.00 – 18.00 (ab 4-12 Jahren) 	-	-	-	-	10.30 – 11.30 (ab 4-12 Jahren) 
Grappling no Gi Jiu Jitsu	-	-	-	-	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

* Zeitangabe hinter dem Schrägstrich: Training für Fortgeschrittene ** in Kücknitz: Nachbarschaftstreff Lübecker Bauverein, Silberstrasse 1-3, 23569, Tel. 0451-61057862 *** Nur für Mitglieder der Osteoporoseliga