



WÄHREND DEN OSTERFERIEN GELTEN DIE UNTEN ANGEgebenEN TRAININGSZEITEN

DAS FERIENTRAINING DER SELBSTVERTEIDIGUNGS- UND FITNESSGRUPPEN

03.04. Montag	04.04. Dienstag	05.04. Mittwoch	05.04. Donnerstag	06.07. Freitag	07.04. Samstag	08.04. Sonntag
Ostercamp Tag 1 09:00 – 15:30 Uhr	Ostercamp Tag 2 09:00 – 15:30 Uhr	Geschlossen	Geschlossen	Karfreitag	Geschlossen	Ostern 2023

10.04. Montag	11.04. Dienstag	12.04. Mittwoch	13.04. Donnerstag	14.07. Freitag	15.04. Samstag	16.04. Sonntag
Ostermontag	Geschlossen	Geschlossen	Geschlossen	Geschlossen	Geschlossen	Geschlossen

17.04. Montag	18.04. Dienstag	19.04. Mittwoch	20.04. Donnerstag	21.07. Freitag	22.04. Samstag	23.04. Sonntag	
Geschlossen	09:30 – 10:30 Uhr ZTD-Senioren Fitness*		Geschlossen	Ostercamp Tag 3 09:00 – 15:30 Uhr	Ostercamp Tag 4 09:00 – 15:30 Uhr	10:00 – 11:00 Uhr Kinder-Hapkido	
	10:30 – 11:30 Uhr ZTD-Fit mit Baby					11:00 -12:00 Uhr Kick & Punch Fit	
						12:00- 13:00 Uhr Erwachsene HKD	
				16:30 – 17:30 Uhr Bambini & Kinder			
				17:30 - 18:30 Uhr Hapkido Jugendlichen			
	18:00 – 19:00 Uhr HIIT/Tabata*			18:30 – 20:00 Uhr Hapkido & Kickboxen*			
19:00 -20:00 Uhr Group Fitness Alle 3 Gruppen*							

****** DA DIE GRUPPENGROÖBE IN UNSEREM TRAININGSRAUM AUF 20 PERSONEN BEGRENZT IST, WIRD UM ANMELDUNG GEBETEN!**