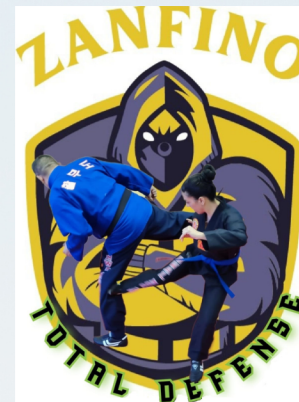


# ZANFINO TOTAL DEFENSE "I" NIDDATAI-KAICHEN

## SELBSTVERTEIDIGUNG, KAMPFSPOKT & FITNESS

### ZTD-TRAININGSPLAN 2026

DOJANG  
Südstraße 14  
61194 Niddatal-KAICHEN



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	
Unbesetzt 10:00 – 11.00 Uhr	Frauen - Fitness ZTD- Konzept 09:30 – 10.30 Uhr	SENIOREN SPORT ZTD- Konzept 10:00 – 11.00 Uhr	Frauen - Fitness ZTD- Konzept 09:30 – 10.30 Uhr	Unbesetzt 10:00 – 11.00 Uhr	HAPKIDO-BAMBINI Turhalle ASSENHEIM 10:00 – 11.00 Uhr	PERSONAL TRAINING ZTD-KONZEPT 9:00 – 10.00 Uhr
Hapkido "Bambini" 5 - 7 Jahre 16:00 – 16.45 Uhr	Kickboxen "Panda" 4 - 8 Jahre 16:00 – 16.45 Uhr	Hapkido "Bambini" 5 - 7 Jahre 16:00 – 16.45 Uhr	Hapkido "MINI-KIDS" 3 - 4 Jahre 16:00 – 16.45 Uhr	Kickboxen "Panda" 4 - 8 Jahre 16:00 – 16.45 Uhr	Unbesetzt 16:00 – 17:00 Uhr	OPEN GYM HAPKIDO / KICKBOXEN 10:00 – 11:00 Uhr
Hapkido Kids 8 - 11 Jahre bis grün Gurt 17:00 – 18.00 Uhr	Kickboxen "Kids" 9 - 11 Jahre bis gelb-weiß-gelb 17:00 – 18.00 Uhr	Hapkido Kids 8 - 11 Jahre bis grün Gurt 17:00 – 18.00 Uhr	HAPKIDO-BAMBINI GRUPPE-ASSENHEIM 17:00 – 18.00 Uhr	Kickboxen "Kids" 9 - 11 Jahre bis gelb-weiß-gelb 17:00 – 18.00 Uhr	Unbesetzt 17:00 – 18:00 Uhr	Vorbereitungstraining Hapkido / Kickboxen 11:00 – 12:00 Uhr
Hapkido Teens ab 12 Jahre oder grün-blau Gurt 18:00 – 19.00 Uhr	Kickboxen "Kids-2" 12 - 13 Jahre oder gelb-orange-gelb 18:00 – 19:00 Uhr	Hapkido Teens/ Adult ab 12 Jahre oder grün-blau Gurt 18:00 – 19.00 Uhr	Unbesetzt 18:00 – 19:00 Uhr	Kickboxen "Kids-2" 12 - 13 Jahre oder gelb-orange-gelb 18:00 – 19:00 Uhr	Unbesetzt 18:00 – 19:00 Uhr	Geschlossen
Hapkido Adult ab 15 Jahre oder rot-schwarz Gurt 19:00 – 20.00 Uhr	Frauen - Fitness ZTD- Konzept 19.00 – 20.00 Uhr	Kickboxen "Adult" ab 14 Jahre 19:00 – 20:00 Uhr	Frauen-Kickboxen WKU-Verband 19:00 – 20.00 Uhr	KICK-THAIBOXING WKU-Verband 19.00 – 20.00 Uhr	Unbesetzt 19:00 – 20:00 Uhr	Geschlossen
Kickboxen "Adult" ab 14 Jahre 20:00 – 21:00 Uhr	Frauen-Kickboxen WKU-Verband 20.00 – 21.00 Uhr	ZTD-Combat System Combat Hapkido 20:00 – 21:00 Uhr	Frauen - Fitness ZTD- Konzept 20.00 – 21.00 Uhr	Unbesetzt 20:00 – 21:00 Uhr	Unbesetzt 20:00 – 21:00 Uhr	Geschlossen

**WIR BIETENT 2X UNVERBINDLICHES PROBETRAINING AN.**

**KONTAKT: +49 177-9771193 / +49 176 14879451 / ZANFINO-TOTAL-DEFENSE.DE**