

ZANFINO TOTAL DEFENSE "T" NIDDATAL-KAICHEN

SELBSTVERTEIDIGUNG, KAMPFSPORT & 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
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
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
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
Hapkido Adult ab 15 Jahre oder rot-scharz 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
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

WIR BIETENT 2X UNVERBINDLICHES PROBETRAINING AN.

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