ZANFINO TOTAL DEFENSE "I" NIDDATAL-KAICHEN
SELBSTVERTEIDIGUNG, KAMPFSPORT & FITNESS

DOJANG
Südstraße 14
61194 Niddatal-KAICHEN

ZTD-TRAININGSPLAN 2026

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 & COMBAT 10:00 - 11:00 Uhr
Hapkido Kids **8 - 12 Jahre** 17:00 - 18:00 Uhr	**Kickboxen "Kids"** 9 - 11 Jahre 17:00 - 18:00 Uhr	**Hapkido Kids** **8 - 12 Jahre** 17:00 - 18:00 Uhr	**Hapkido** **Bambinis & Kids** **5 - 12 Jahre** 17:00 - 18:00 Uhr	**Kickboxen "Kids"** 9 - 11 Jahre 17:00 - 18:00 Uhr	**Unbesetzt** 17:00 - 18:00 Uhr	**Vorbereitungstraining** **Hapkido / Kickboxen** 11:00 - 12:00 Uhr
Hapkido Teens **ab 13 Jahre** 18:00 - 19:00 Uhr	**Kickboxen "Kids-2"** 11 - 13 Jahre 18:00 - 19:00 Uhr	**Hapkido Teens/ Adult** **ab 13 Jahre** 18:00 - 19:00 Uhr	**ZTD Frauen** **Hapkido** 18:00 - 19:00 Uhr	**Kickboxen "Kids-2"** 11 - 13 Jahre 18:00 - 19:00 Uhr	**Unbesetzt** 18:00 - 19:00 Uhr	**Geschlossen**
Hapkido Adult **ab 16 Jahre** 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** 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	**HIIT – Tabata** 20:00 - 21:00 Uhr	**ZTD-Combat System** **Combat Hapkido** 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