

# TRAININGSPLAN SOMMERFERIEN 2025



## TRAININGSPLAN (Gültig von 23. Juli bis zum 6. September)

|                     | MONTAG                | DIENSTAG           | MITTWOCH              | DONNERSTAG         | FREITAG               | SAMSTAG                                      |
|---------------------|-----------------------|--------------------|-----------------------|--------------------|-----------------------|----------------------------------------------|
|                     |                       | 17:45 – 19.00      |                       |                    |                       | 12.00 - 14.00                                |
| 18:30<br>-<br>20:30 | Jiu-Jitsu<br>für ALLE | Karate<br>für ALLE | Jiu-Jitsu<br>für ALLE | Karate<br>für ALLE |                       | Combat Mix<br>für ALLE<br>( nach Absprache)* |
| 20:00<br>-<br>21:30 |                       |                    | Selbstverteidigung    |                    | Muay Thai<br>für ALLE |                                              |

**Gottfried-Keller-Gymnasium** – Brahestraße 7, 10589 Berlin

**Schinkel Grundschule** Nithackstraße 8 12, 10585 Berlin

**ACHTUNG:** Das Training am Samstag findet nur nach vorheriger Absprache statt.