



# Trainingszeiten 2019



	9:00 – 11:00h	16:45 -17:45h	18:00-19:15h	19:30-20:30h	20:30-21:00h
<b>Montag</b>	*Freitaining	Kickboxen Kinder "Fortgeschrittene"	Kickboxen Jugend & Erwachsene	*Sport-Chanbara / *Selbstverteidigung / *Cane-Defense	Sport-Chanbara / *Selbstverteidigung / *Cane-Defense
<b>Dienstag</b>	*Sonderkurse / *Freitaining	Kickboxen Kinder ab 6 Jahre	Freitaining / *Sondertraining mit verschiedenen Schwerpunkten	Kickboxen & Boxen Erwachsene	Freitaining - Sparring - Sandsack
<b>Mittwoch</b>	Freitaining*	Kickboxen Kinder "Fortgeschrittene"	Kickboxen Jugend & Erwachsene	<b>BSCP-Archery / Bogensport</b>	<b>BSCP-Archery / Bogensport</b>
<b>Donnerstag</b>	*Sonderkurse / Freitaining*	Kickboxen Kinder ab 6 Jahre	Freitaining / *Sondertraining mit verschiedenen Schwerpunkten	Kickboxen & Boxen / Erwachsene	Freitaining - Sparring - Sandsack
<b>Freitag</b>	*Freitaining	Sport-Chanbara Kinder ab 5 Jahre	Kickboxen Jugend & Erwachsene	* Freitaining - Sparring - Sandsack	—
<b>Samstag</b>		13:00-15:00h	—	—	—
<b>Samstag</b>		* Freitaining Sparring/Sandsack Nach Vereinbarung!	—	—	—
<b>Sonntag</b>	10:00-12:30h	—	—	—	—
<b>Sonntag</b>	<b>BSCP-Archery / Bogensport</b>	—	—	—	—

Mit(\*)gekennzeichnete Kurse bzw. Zeiten erfolgen nach  
Absprache und werden im Club bekannt gegeben.

**Unser Fitnessraum steht euch in den Öffnungszeiten zur Verfügung!**

[www.budo-sport-club-paderborn.de](http://www.budo-sport-club-paderborn.de)

Telefoninfos unter: **0 52 51 / 30 04 26**