

# Kursplan

(gültig ab 01.05.2020)

## BUDO-KELLER BONLANDEN

Fabrikstraße 5  
70794 Filderstadt

www.budo-keller.de  
info@budo-keller.de



|                      | Montag                                                         | Dienstag                                                  | Mittwoch                                                       | Donnerstag                                                     | Freitag                                                                              | Samstag                                                                                  | Sonntag                                                            |
|----------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Kinder / Jugendliche | <b>Kinder-Karate</b><br>Anfänger – Orange<br>14.30 – 15.30 Uhr |                                                           | <b>Kinder-Karate</b><br>Anfänger – Orange<br>14.45 – 15.45 Uhr | <b>Kinder-Karate</b><br>Anfänger – Orange<br>14.30 – 15.30 Uhr | <b>Kinder-Karate</b><br>Anfänger – Orange<br>15.15 – 16.15 Uhr                       |                                                                                          |                                                                    |
|                      | <b>Kinder-Karate</b><br>Orange – Grün<br>15.30 – 16.45 Uhr     | <b>Kinder-Karate</b><br>Gelb – Grün<br>15.30 – 16.45 Uhr  | <b>Kinder-Karate</b><br>Orange – Blau<br>15.45 – 17.00 Uhr     | <b>Kinder-Karate</b><br>Orange – Grün<br>15.30 – 16.45 Uhr     |                                                                                      |                                                                                          |                                                                    |
|                      |                                                                | <b>Kinder-Karate</b><br>Blau – Braun<br>16.45 – 18.15 Uhr |                                                                | <b>Kinder-Karate</b><br>Blau – Braun<br>16.45 – 18.15 Uhr      |                                                                                      |                                                                                          |                                                                    |
|                      |                                                                |                                                           | <b>Jugend-Karate</b><br>Dan-Vorbereitung<br>17.00 – 18.30 Uhr  | <b>Jugend-Karate</b><br>18.15 – 19.30 Uhr                      | <b>Jugend-Karate</b><br>16.15 – 17.30 Uhr                                            |                                                                                          |                                                                    |
|                      | <b>Kinder-Kickboxen</b><br>16.45 – 18.15 Uhr                   |                                                           |                                                                | <b>Jugend-Hapkido</b><br>18.15 – 19.30 Uhr                     | <b>Jugend-Kickboxen</b><br>17.00 – 18.15 Uhr                                         | <b>Jugend-Arnis</b><br>10.00 – 11.45 Uhr<br>Teilnahme nach Absprache                     |                                                                    |
| Erwachsene           | <b>MMA</b><br>19.00 – 21.00 Uhr                                | <b>Luta Livre</b><br>19.00 – 21.00 Uhr                    | <b>Luta Livre</b><br>19.00 – 21.00 Uhr                         | <b>Hapkido</b><br>19.30 – 21.00 Uhr                            | <b>Hapkido</b><br>17.30 – 19.00 Uhr                                                  | <b>Modern Arnis</b><br>Dan-Vorbereitung<br>10.00 – 11.45 Uhr<br>Teilnahme nach Absprache | <b>Luta Livre / MMA-Open Mat</b><br>Teilnahme nach Absprache       |
|                      |                                                                |                                                           | <b>Karate</b><br>20.30 – 22.15 Uhr                             | <b>Karate</b><br>19.30 – 21.00 Uhr                             | <b>Karate</b><br>Dan-Training<br>17.30 – 19.00 Uhr                                   |                                                                                          |                                                                    |
|                      |                                                                |                                                           |                                                                |                                                                | <b>Krav Maga</b><br>17.45 – 18.45 Uhr                                                | <b>Nickelstick-Balintawak</b><br>12.00 – 14.00 Uhr<br>Termine siehe Aushang/Homepage     |                                                                    |
|                      |                                                                |                                                           |                                                                |                                                                | <b>Frauen-SV</b><br>19.00 – 21.00 Uhr<br>Termine siehe Aushang/Homepage              | <b>Attilo-Balintawak</b><br>14.00 – 17.00 Uhr<br>Termine siehe Aushang/Homepage          | <b>Yoga</b><br>17.00 – 18.30 Uhr<br>Termine siehe Aushang/Homepage |
|                      | <b>Kickboxen</b><br>19.30 – 21.30 Uhr                          | <b>Modern Arnis</b><br>19.30 – 21.00 Uhr                  |                                                                | <b>Kickboxen</b><br>19.30 – 21.00 Uhr                          | <b>Modern Arnis</b><br>19.00 – 21.00 Uhr<br>(19.00 – 20.30 Uhr, wenn Bo-Jutsu folgt) | <b>Boxen</b><br>16.00 – 17.30 Uhr                                                        |                                                                    |
|                      | <b>SFA-Silat</b><br>19.30 – 21.00 Uhr                          | <b>Functional Training</b><br>21.00 – 22.15 Uhr           |                                                                | <b>Functional Training</b><br>21.00 – 22.15 Uhr                | <b>Bo-Jutsu</b><br>20.30 – 22.00 Uhr<br>Termine siehe Aushang/Homepage               | <b>SFA-Silat</b><br>11.00 – 13.00 Uhr<br>Teilnahme nach Absprache                        |                                                                    |

Wenn keine Kurse oder Lehrgänge stattfinden, können Budo-Keller-Mitglieder die Räume für ein freies Training nutzen.