



## TRAININGSZEITEN

Stand 08-2024

Mittwoch		Freitag	
		<b>18:00 – 19:00</b> Kobudo  Kihon-Waza (Basics) Futari-Geiko (Two-Person Drills) Kata (Formen)  <i>Waffen nach Absprache</i>	
<b>18:30 – 20:00</b> Koryu Uchinadi / Karate  Kihon-Waza (Basics) Futari-Geiko (Two-Person Drills) Kata (Formen)	<b>18:30 – 20:00</b> <i>Grappling oder Boxen / MMA</i>  <i>Im monatlichen Wechsel mit dem Freitag</i>  <i>Jeden 1. Mittwoch im Monat statt KU</i>	<b>19:00 – 21:00</b> Koryu Uchinadi / Karate  Kihon-Waza (Basics) Futari-Geiko (Two-Person Drills) Kata (Formen)	<b>19:00 – 21:00</b> <i>Grappling oder Boxen / MMA</i>  <i>Im monatlichen Wechsel mit dem Mittwoch</i>  <i>Jeden 2. Freitag im Monat statt KU</i>
<b>20:00 – 20:30</b> Open Mat (optional)  Freies Rollen / Sparring		<b>21:00 – 21:30</b> Open Mat (optional)  Freies Rollen / Sparring	

### Dojo Adresse

Ehemalige BGS-Sporthalle  
Daimler-Benz-Straße 9  
36039 Fulda