

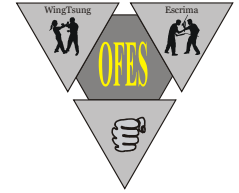
UNTERRICHTSPLAN

OFES-ZENTRUM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00-11:00 Uhr Fitnessraum offen		10:00-11:00 Uhr Fitnessraum offen		10:00-11:00 Uhr WingTsung	Ab 10:00 Uhr Seminare, Workshops oder Kleingruppen- Unterricht
				16:00-17:00 Uhr Kinder 5-11 Jahre	
17:00-18:00 Uhr Kinder ab 10 Jahre und Jugendliche	17:00-18:00 Uhr Kinder-Escrima ab 9 Jahre	17:00-18:00 Uhr Kinder 5-9 Jahre	17:00-18:00 Uhr Kinder fortgeschrittene	17:00-18:00 Uhr Jugendliche	
18:30-19:30 WingTsung		18:30-19:30 Escrima	18:30-19:30 Uhr Blitzdefence für Frauen (und Mädchen ab 16 Jahre)	18:30-19:30 Escrima	
		19:30-20:30 WingTsung		19:30-20:30 WingTsung	

Zentrum für
Sicherheit, Gesundheit & Bewegung

Professionelle Ausbildungsstätte für die Selbstverteidigungs-Systeme
WingTsung & Escrima



UNTERRICHTSPLAN

OFES-ZENTRUM