



## Unterrichtsplan

OFES-Zentrum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>10:00-11:00 Uhr</b> WingTsung		<b>10:00-11:00 Uhr</b> Escrima		<b>10:00-11:00 Uhr</b> WingTsung	<p>Ab</p> <p>10:00 Uhr</p> <p>Seminare,</p> <p>Workshops</p> <p>oder</p> <p>Kleingruppen- Unterricht</p>
				<b>16:00-17:00 Uhr</b> Kinder ab 5 Jahre	
<b>17:00-18:00 Uhr</b> Kinder ab 10 Jahre und Jugendliche	<b>17:00-18:00 Uhr</b> Kinder-Escrima ab 9 Jahre	<b>17:00-18:00 Uhr</b> Kinder 5-9 Jahre	<b>17:00-18:00 Uhr</b> Kinder fortgeschrittene	<b>17:00-18:00 Uhr</b> Jugendliche	
<b>18:30-19:30</b> Escrima	<b>18:30-20:00 Uhr</b> WingCrima - taktisches Training aus zwei Systemen	<b>18:30-19:30</b> Escrima	<b>18:30-19:30 Uhr</b> Blitzdefence für Frauen (und Mädchen ab 16 Jahre)	<b>18:30-19:30</b> Escrima	
<b>19:30-20:30</b> WingTsung		<b>19:30-20:30</b> WingTsung		<b>19:30-20:30</b> WingTsung	