



Karate-Club Rheydt e.V.

Trainingsplan

Turnhalle Dohler Str.12 / 41238 Mönchengladbach

Dienstag	18:00 - 20:00 Uhr	Jugendliche und Erwachsene Selbstverteidigung / Kata
Samstag	16:00 - 17:30 Uhr	Kindertraining

Turnhalle Berufskolleg Volksgartenstraße Einfahrt: Luise-Vollmar Str. / 41065 Mönchengladbach

Donnerstag	19:30 - 21:15 Uhr	Erwachsene (Jukuren) Kata + Bunkai / Selbstverteidigung
------------	-------------------	--