

MONATSTHEMEN LUNCH

Nur bei Lunch-Trainings montags, mittwochs und donnerstags.

Januar	Schlag-/Abwehr (Arm & Bein)
Februar	Level 1 Programm
März	Level 2 Programm
April	Verteidigung gegen Waffen
Mai	Schlag-/Abwehr (Arm & Bein)
Juni	Level 1 Programm
Juli	Level 2 Programm
August	Verteidigung gegen Waffen
September	Schlag-/Abwehr (Arm & Bein)
Oktober	Level 1 Programm
November	Level 2 Programm
Dezember	Verteidigung gegen Waffen