

## TRAININGSZEITEN- SPORTHALLE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
15:00 – 16:00		15:00 – 16:00		
Judo Schnupperkurs für Schüler		Judo Kinder		
16:00 – 17:15	15:30 – 17:00	16:00 – 17:15	15:30 – 17:00	15:30 – 17:00
Judo Techniktraining	Jiu Jitsu Kinder	Judo Techniktraining Randori / U11	Jiu Jitsu Kinder	Jiu Jitsu Anfänger
17:15 – 18:30	17:00 – 18:30	17:15 – 18:30	17:00 – 18:30	17:00 – 18:00
Judo U13 / U15	Jiu Jitsu Kinder	Judo U13 / U15	Jiu Jitsu Kinder	Jiu Jitsu Kinder
18:30 – 20:00	18:30 – 20:00	18:30 – 20:00	18:30 – 20:00	18:00 – 19:15
Judo Jugendliche & Erwachsene	Jiu Jitsu Jugendliche	Judo Jugendliche & Erwachsene	Jiu Jitsu Jugendliche	Jiu Jitsu Combat
	20:00 – 21:30	20:00 – 21:30	20:00 – 21:30	
	Jiu Jitsu Erwachsene	MMA Sicherheitstraining	Jiu Jitsu Erwachsene	

SAMSTAG	SONNTAG
09:00 – 13:00	09:00 – 13:00
Sauna	Sauna

## Trainingzeiten - Kursraum

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
				9:30 - 11:00		13:30 - 14:00
				Yoga		Sport Chanbara
		16:00 - 17:00		15:30 - 17:00		14:00 - 15:30
		Karate Anfänger		Karate Kids		Eskrima
	17:00 - 18:30	17:00 - 18:30	16:00 - 17:30	17:00 - 18:00		15:30 - 17:00
	Capoeira Schüler	Karate Schüler	Capoeira Schüler	Karate Kinder		Tarung Derajat
18:30 - 20:00	18:30 - 20:00	18:30 - 19:30	17:30 - 19:00	18:00 - 19:00		
Judo	Capoeira Erwachsene	Karate	Capoeira Erwachsene	Karate Schüler		
	20:15 - 21:30	19:30 - 21:30	19:00 - 20:30	19:00 - 20:30		
	Wing Tzun	Eskrima	Thai Chi	Karate Erwachsene		
		21:30 - 22:00	20:30 - 21:45	20:30 - 22:00		
		Eskrima Sparring	Wing Tzun	Karate Erwachsene		

