

Zeit		Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Zeit
		Matte I	Matte II	Matte I	Matte II	Matte I	Matte II	Matte I	Matte II	Matte I	Matte II	
9	9.00											9.00
	9.30											9.30
10	10.00	Gymnastik D. Grenz		Yoga S. Weidner		Aktiv 50 Plus Prävention im Doppelpack M. Feuchthofen		Tai-Chi-Chuan Qigong R. Bondzio				10.00
	10.30											10.30
11	11.00											11.00
	11.30											11.30
14	14.30											14.30
15	15.00											15.00
	15.30											15.30
16	16.00			Judo Fortgeschrittene 7 - 9 Jahre Tanja & Eric & Max						Ju-Jutsu Kinder/Jugend 12 - 16 Jahre Maud	Judo Anfänger 5 - 7 Jahre Tanja & Jeremy	16.00
	16.30											16.30
17	17.00	Judo Anfänger/ Fortgeschrittene 12 - 16 Jahre Sabine & Moritz		Judo Fortgeschrittene 9 - 15 Jahre Tanja H.	Ju-Jutsu Anfänger 9 - 12 Jahre Rainer	Aikido Kinder / Jugendliche von 6 - 16 Jahre Thomas	Judo Wettkampf U12 - U18 Jörg H.	Judo Anfänger/ Fortgeschrittene 8 - 14 Jahre Romano & Jeremy	Karate Kinder ab 8 Jahre Jenny	Kickboxen Kinder 8 - 14 Jahre Stefan	17.00	
	17.30											
18	18.00	Ju-Jutsu Anfänger und Fortgeschrittene Manfred		Ju-Jutsu Wettkampf und mehr Jörg P.	Ju-Jutsu Anfänger Jugendl. und Erwachsene Rainer	Aikido Anfänger und Fortgeschrittene Carsten	Judo Kata Training ab 4. Kyu Tanja H.	Ving Tsun Erwachsene Jugendl. ab 16 Martin	Karate Jugend und Erwachsene Wolfgang	Kickboxen Jugend und Erwachsene Stefan	18.00	
	18.30											
19	19.00											19.00
	19.30											19.30
20	20.00	Judo Anfänger und Fortgeschrittene Tanja H.	Aikido Anfänger und Fortgeschrittene Tanja A.	Aikido Anfänger und Fortgeschrittene Peter	Judo Anfänger und Fortgeschrittene Detlef	Kickboxen Anfänger und Fortgeschrittene Stefan	Ju-Jutsu (BJJ) Brasilian Jiu-Jitsu Anfänger und Fortgeschrittene Volker	Judo Anfänger und Fortgeschrittene Romano	Ju-Jutsu Anfänger und Fortgeschrittene Jens	Judo Fortgeschrittene	20.00	
	20.30											
21	21.00											21.00
	21.30											21.30