


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 60 Plus Gesundheits- förderung & Prävention M. Feuchthofen		Tai-Chi-Chuan Qigong R. Bondzio			10.00
	10.30											
11	11.00											11.00
	11.30											11.30
12	12.00			Belegt OA HL								12.00
13	13.00											13.00
14	14.00											14.00
15	15.00											15.00
	15.30											15.30
16	16.00	Judo Anfänger 5 - 7 Jahre Tanja & Finn		Judo Kinder 7 - 10 Jahre Tanja & Finn							Ju-Jutsu Anfänger & Fortgeschrittene 12 - 16 Jahre Maud	16.00
	16.30											16.30
17	17.00	Judo Anfänger & Fortgeschrittene 10 - 17 Jahre Gordon		Ju-Jutsu Anfänger 9 - 12 Jahre Rainer & Alina		Aikido Anfänger & Fortgeschrittene 7 - 17 Jahre Thomas		Judo Anfänger & Fortgeschrittene 8 - 15 Jahre Romano & Gordon		Karate Kinder ab 8 Jahre Jenny	Kickboxen Kinder 8 - 14 Jahre Stefan	17.00
	17.30											17.30
18	18.00										Kickboxen Jugendliche & Erwachsene Stefan	18.00
	18.30	Ju-Jutsu Anfänger & Fortgeschrittene Manfred		Ju-Jutsu Wettkampf und mehr Jörg	Ju-Jutsu Anfänger Jugendliche & Erwachsene Rainer	Aikido Anfänger & Fortgeschrittene Thomas		Judo Anfänger & Fortgeschrittene Romano	Brasilian Jiu-Jitsu (BJJ) Fortgeschrittene Volker	Karate Jugendliche & Erwachsene Wolfgang		18.30
19	19.00											19.00
	19.30											19.30
20	20.00	Judo Anfänger & Fortgeschrittene Tanja H.	Aikido Anfänger & Fortgeschrittene Tanja A.	Judo Anfänger & Fortgeschrittene Detlef		Kickboxen Anfänger & Fortgeschrittene Stefan	Brasilian Jiu-Jitsu (BJJ) Anfänger & Fortgeschrittene Volker		Yoga (for BJJ) Für (Kampf-) Sportler & alle anderen Anja	Ju-Jutsu Anfänger & Fortgeschrittene Jens		20.00
	20.30											20.30
21	21.00											21.00
	21.30											21.30