

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 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 Anfänger 5 - 7 Jahre Sabine & Mia		Judo Fortgeschrittene 7 - 9 Jahre Tanja & Eric & Max						Ju-Jutsu Kinder/Jugend 12 - 16 Jahre Maud	Judo Kinder 5 - 7 Jahre Tanja & Jeremy	16.00
	16.30											16.30
17	17.00	Judo Anfänger/ Fortgeschrittene 12 - 16 Jahre Sabine		Judo Fortgeschrittene 9 - 15 Jahre Tanja H.	Ju-Jutsu Anfänger 9 - 12 Jahre Rainer	Aikido Kinder / Jugendliche von 6 - 16 Jahre Thomas	Judo Kata- & Technik Training ab 4. Kyu Tanja 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	Ju-Jutsu Anfänger Jugendl. und Erwachsene Rainer	Aikido Anfänger und Fortgeschrittene Carsten	Ju-Jutsu (BJJ) Brasilian Jiu-Jitsu Anfänger und Fortgeschrittene Volker	Ving Tsun Erwachsene Jugendl. ab 16 Martin	Karate Jugend und Erwachsene Wolfgang	Kickboxen Jugend und Erwachsene Stefan	18.00		
	18.30											
19	19.00	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	19.00	
	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	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	21.00	
	21.30											