

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								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 Katatraining Tanja H.	Judo Fortgeschrittene 9 - 15 Jahre Tanja H.	Ju-Jutsu Anfänger 9 - 12 Jahre Rainer	Aikido Kinder / Jugendliche von 6 - 16 Jahre Thomas	Judo Anfänger/ Fortgeschrittene 8 - 14 Jahre Romano	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 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											