

Trainingzeiten - Sporthalle

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
15:00 - 16:00		15:00 - 16:00		14:30 - 15:30
Judo Anfänger / U10		Judo Anfänger / U10		Judo Kindergarten
16:00 - 17:15	15:30 - 17:00	16:00 - 17:15	15:30 - 17:00	15:30 - 17:00
Judo U11	Jiu Jitsu Kinder	Judo 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 - 18:30
Judo U13	Jiu Jitsu Kinder	Judo U13	Jiu Jitsu Kinder	Jiu Jitsu Kinder
18:30 - 20:00	18:30 - 20:00	18:30 - 20:00	18:30 - 20:00	18:30 - 20:00
Judo Fortgeschrittene	Jiu Jitsu Jugendliche	Judo Fortgeschrittene	Jiu Jitsu Jugendliche	Jiu Jitsu Combat
20:00 - 21:30	20:00 - 21:30	20:00 - 21:00	20:00 - 21:30	
Schwertkampf	Jiu Jitsu Erwachsene	Gesundheits- Sport	Jiu Jitsu Erwachsene	

SAMSTAG	SONNTAG
09:00 - 13:00	09:00 - 13:00
Sauna	Sauna



Trainingzeiten - Kursraum

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
		17:30 - 19:00	17:00 - 18:30	
		Krav Maga	Chanbara/ Eskrima Kinder	
18:30 - 20:00			19:00 - 20:00	18:30 - 20:00
Jiu Jitsu Combat			Chanbara (Kurs)	Giron Arnis Eskrima
	20:00 - 21:15	20:00 - 21:30	20:00 - 21:15	20:00 - 21:30
	Wing Tzun	Eskrima	Wing Tzun	Gesundheits- Sport
		21:30 - 22:00		
		Eskrima Sparring		

SAMSTAG	SONNTAG
	13:30 - 14:00
	Eskrima Basic
	14:00 - 15:30
	Eskrima
	15:30 - 17:00
	Tarung Derajat

