

## Trainingszeiten - Sporthalle

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
		15:00 – 16:00		
		Judo Kinder		
16:00 – 17:00		16:00 – 17:00		
Judo Kinder		Judo Techniktraining Randori / U11		
17:00 – 18:30	17:00 – 18:30	17:00 – 18:30	17:00 – 18:30	16:00 – 17:30
Judo U13 / U15	Jiu Jitsu Kinder	Judo U13 / U15	Jiu Jitsu Kinder	Jiu Jitsu Kinder
18:30 – 20:00	18:30 – 20:00	18:30 – 20:00	18:30 – 20:00	17:30 – 18:45
Judo Jugendliche & Erwachsene	Jiu Jitsu Jugendliche	Judo Jugendliche & Erwachsene	Jiu Jitsu Jugendliche	Jiu Jitsu Combat
	20:00 – 21:30		20:00 – 21:30	
	Jiu Jitsu Erwachsene		Jiu Jitsu Erwachsene	

SAMSTAG	SONNTAG
	09:00 – 13:00
	Sauna

## Trainingszeiten - Kursraum

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9.15-10.30			9:15-10:30	
Frauen-Fitness			Frauen-Fitness	
17:00-18:00		17:00-18:00		17:00-18:30
Kickboxen Kids		Kickboxen Jugendliche		Brasilien Jiu Jitsu
18.00-19:15		18:00-19:15	17:30-18:30	
Frauen-Fitness		Kickboxen Erwachsene	Kickboxen Kinder	
19:15-20:15		19:20-21:00	19:00-20:15	
Kickboxen Jugendliche		Eskrima	Frauen-Fitness	
20:15-21:30		21:30-22:00		
Kickboxen Erwachsene		Eskrima Sparring		

SAMSTAG	SONNTAG
	13:00-14:00
	Eskrima
	14:00-16.30
	Eskrima