

Trainingzeiten - Sporthalle

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
15:00 - 16:00		15:00 - 16:00		14:30 - 15:30
Judo Schnupperkurs für Schüler		Judo Technikaufbau / Technikverbesserung		Judo Kindergarten
16:00 - 17:15	15:30 - 17:00	16:00 - 17:15	15:30 - 17:00	15:30 - 17:00
Judo Techniktraining	Jiu Jitsu Kinder	Judo Techniktraining Randori / 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 / 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	18:30 - 20:00
Judo Jugendliche & Erwachsene	Jiu Jitsu Jugendliche	Judo Jugendliche & Erwachsene	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
				15:30 - 17:00
				Judo Wettkampftraining U10 & U12
17:00 - 18:30			17:00 - 18:30	17:00 - 18:00
Capoeira Kinder & Jugendliche			Chanbara/ Eskrima Kinder	Karate
18:30 - 20:00		18:30 - 19:30	19:00 - 20:00	18:00 - 19:00
ATK Sicherheitsdienst		Karate	Chanbara	Karate
20:00 - 21:30	20:00 - 21:15	19:30 - 21:30	20:00 - 21:15	19:00 - 21:30
Capoeira Erwachsene	Wing Tzun	Eskrima	Wing Tzun	Tarung Derajat
		21:30 - 22:00		
		Eskrima Sparring		

SAMSTAG	SONNTAG
	13:30 - 14:00
	Eskrima Basic
	14:00 - 15:30
	Eskrima

