

Kursplan Erwachsene RAHN 2018

Montag	18.30 MMA/ Sport Jiujutsu Thorsten Preiß	18.30 Jiu Jitsu / SV Anfänger Alexander Bork	19.45 Jiu Jitsu / SV Fortgeschrittene Alexander Bork	20.00 Kickboxen Thorsten Preiß	
Dienstag		18.00 Judo Sascha Heu	18.30 Boxen Fortgeschrittene Alexander W.	20.30 Stick and Knife Kostja Schleger	20.00 Boxen Anfänger Alex
Mittwoch	17.30 Kickboxen Anfänger/ Jugend Hans Büscher	18.00 Altherren- Jiu Jitsu Wolfgang Dahms	19.00 Kickboxen Fortgeschritten Thorsten Preiß	19.15 BJJ No Gi Gabriel Jacomel	20.00 MMA Thorsten Preiß
Donnerstag	17.00 Boxen Anfänger Alexander Wopilow	18.30 Grappling Sascha Heu BJJ Sparring	18.00 Boxen Fortgeschrittene Alex Wopilow	20.00 KTR Selbstverteidigung Jürgen Raffel	20.30 Stick and Knife Kostja Schleger
Freitag	16.30 Kickboxen Thorsten Preiß	18.00 Shotokan Karate Wolfgang Dahms	18.00 MMA Frederik Gutmann	19.30 Jiu Jitsu/ trad. Dahms Kyusho Jitsu Bork	20.30 Aikido Ramon Voges
Samstag	11.00 Boxen Aktive Alexander Wopilow	11.00 Aikido Ramon Voges	13.30 Boxen Anfänger Alexander Wopilow	16.00 BJJ Gabriel Jacomel	
Sonntag	14.00 MMA Thorsten Preiß				

*In den Schulferien werden die Box-Anfänger-Kurse mit den Fortgeschrittenen-Kursen auf die Fortgeschrittenen Termine zusammengelegt.

www.sportschule-rahn.de