

## Kursplan Erwachsene RAHN 2017

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

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

**[www.sportschule-rahn.de](http://www.sportschule-rahn.de)**