

## Kursplan Erwachsene 2018      Sportschule Rahn

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:30-20:00 <b>MMA / Sport-JJ</b> <i>Thorsten</i>	18:00-19:15 <b>Judo</b> <i>Sascha</i>	17:30-19:00 <b>Jugend / Anfänger</b> <b>Kickboxen</b> <i>Hans</i>	17:00-18:30 <b>Boxen</b> Anfänger <i>Alexander W.</i>	16:30-18:00 <b>Kickboxen</b> Anfänger <i>Thorsten</i>	11:00-12:30 <b>Aikido</b> <i>Ramon</i>	13:00-14.00 <b>Kickboxen</b> <b>Anfänger</b> <i>Hans/Thorsten</i>
18:30-19:45 <b>Jiu Jitsu</b> <i>Alexander B.</i>	18:30-20:00 <b>Boxen</b> Fortgeschritten <i>Alexander W.</i>	19:00-20:30 <b>Kickboxen</b> Fortgeschritten <i>Thorsten</i>	17.30- 18.45 <b>Judo</b> Sascha Heu	18:00-19:30 <b>K1/ MMA</b> <b>Standup</b> <i>Frederik/ Thorsten</i>	11:00-12:30 <b>Boxen</b> Fortgeschrittene <i>Alexander W.</i>	14:00-15:30 <b>MMA</b> <i>Thorsten</i>
19:45-21:15 <b>Jiu Jitsu</b> <i>Alexander B.</i>	19.15-20.45 <b>BJJ</b> Gi / NoGi <i>Gabriel Jacomel</i>	20:15-21:45 <b>MMA</b> <i>Thorsten</i>	18:30-20:00 <b>Boxen</b> Fortgeschrittene <i>Alexander W.</i>	18:30-19:30 <b>Shotokan Karate</b> <i>Wolfgang</i>	13:30-15:00 <b>Boxen</b> Anfänger <i>Alexander W.</i>	
20:00-21:30 <b>Kickboxen</b> <i>Thorsten</i>	20:00-21:30 <b>Boxen</b> Anfänger <i>Alexander W.</i>		18:45-20:15 <b>BJJ</b> Gi / NoGi <i>Gabriel</i>	19:30-20:30 <b>Jiu Jitsu</b> <i>Wolfgang</i>	16:00-17:30 <b>BJJ</b> Gi / NoGi <i>Gabriel</i>	
	20:30-22:00 <b>Stick and Knife</b> <i>Kostja</i>		20:00-21:30 <b>KTR</b> <i>Jürgen</i>	19:30-21:00 <b>Kyusho Jitsu</b> <i>Alexander B.</i>		
			20:30-22:00 <b>Stick and Knife</b> <i>Kostja</i>			

In den Ferien wird der Erwachsenen-Judokurs am Donnerstag auf 16.30 Uhr verlegt.