

Kursplan Erwachsene RAHN 2017

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	17.30 BJJ Gabriel Jacomel	18.00 Judo Sascha Heu	19.00 Boxen Alexander Wopilow	20.30 Stick and Knife Kostja Schleger	20.30 Boxen Hobby Truppe
Mittwoch	18.00 Karate nach Absprache Perry Miller	18.00 Altherren- Jiu Jitsu Wolfgang Dahms	17.30 Kickboxen Anfänger Hans Büscher	19.00 Kickboxen Fortgeschritten Thorsten Preiß	20.15 MMA Thorsten Preiß
Donnerstag	17.00 Boxen Anfänger Alexander Wopilow *	18.00 Grappling Sascha Heu Grappling Sparring	18.30 Boxen Fortgeschrittene Alex Wopilow Sparring	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 Sparring	11.00 Aikido Ramon Voges	13.00 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