

Kursplan Sportschule Rahm ab dem 01.09.2020

Teilnahme nur nach Voranmeldung!

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Outdoor	Indoor	Outdoor	Indoor	Outdoor	Indoor	Outdoor	Indoor	Outdoor	Indoor	Outdoor	Indoor	Outdoor	Indoor
			11:00-12:15 Kickboxen Alle Level <i>Hans</i>				09:30-11:00 Ringens Alle Level <i>Norman</i>						
			12:30-13:45 MMA Fortgeschritt <i>Thorsten</i>				11:00-12:00 Open Mat für unsere Mitglieder			11:00-12:30 Aikido <i>Ramon</i>	11:00-12:15 Boxen Fortgeschritt <i>Alexander</i>		
			15:30-16:20 Kinder Judo 4-6 Jahre <i>Sascha</i>				15:30-16:20 Kinder Judo 4-6 Jahre <i>Sascha</i>				12:30-13:20 Kinder Boxen 8+ Jahre <i>Alexander</i>		12:00-13:15 Kickboxen Fortgeschritt <i>Hans</i>
16:30-17:20 Kinder Jiu-Jitsu 7+ Jahre <i>Thorsten</i>	16:30-17:20 Kinder Jiu-Jitsu 4-6 Jahre <i>Clara</i>		16:30-17:20 Kinder Judo 6+ Jahre <i>Sascha</i>		16:30-17:20 Kinder Jiu-Jitsu 7+ Jahre <i>Thorsten</i>		16:30-17:20 Kinder Judo 6+ Jahre <i>Sascha</i>	16:15-17:05 Kinder Kickboxen 8+ Jahre <i>Hans</i>	16:15-17:05 Kinder Jiu-Jitsu 7+ Jahre <i>Thorsten</i>	13:30-14:45 Jiu-Jitsu SV Jugend 12+ +Erwachsene <i>Thorsten</i>	13:30-14:30 Boxen Anfänger <i>Alexander</i>	13:30-14:20 Kinder Kickboxen 8+ Jahre <i>Thorsten</i>	13:30-14:30 Kickboxen Anfänger <i>Hans</i>
17:30-18:20 Kinder Jiu-Jitsu 7+ Jahre <i>Clara</i>	17:30-18:20 Jugend Jiu-Jitsu 11+ Jahre <i>Thorsten</i>	17:30-18:30 Judo Jugend und Erwachsene 12+ <i>Sascha</i>	17:30-18:20 Kinder Boxen 8+ Jahre <i>Alexander</i>	17:30-18:20 Jugend Jiu-Jitsu 11+ Jahre <i>Thorsten</i>	17:30-18:20 Kinder Kickboxen 8+ Jahre <i>Hans</i>	17:30-18:20 Kinder Boxen 8+ Jahre <i>Alexander</i>	17:30-18:30 Judo Jugend und Erwachsene 12+ <i>Sascha</i>	17:15-18:05 Jugend Jiu-Jitsu 11+ Jahre <i>Thorsten</i>	17:15-18:15 Kickboxen Anfänger <i>Hans</i>	15:00-15:50 Kinder Jiu-Jitsu 7+ <i>Thorsten</i>	15:00-15:50 Kinder Jiu-Jitsu 4-6 Jahre <i>Clara</i>		14:45-16:00 MMA Alle Level <i>Thorsten</i>
18:30-19:45 Muay Thai Alle Level <i>Finn</i>	18:30-19:45 MMA Alle Level <i>Thorsten</i>	18.45-19:45 BJJ Basis <i>Gabriel</i>	18:30-19:45 Boxen Fortgeschritt <i>Alexander</i>	18:30-19:30 Boxen Alle Level <i>Mario</i>	18:30-19:30 Kickboxen Anfänger <i>Hans</i>	18:30-19:45 Boxen Fortgeschritt <i>Alexander</i>	18.45-20.00 BJJ Alle Level <i>Gabriel</i>	18:45-19:45 Shotokan Karate <i>Wolfgang</i>	18:30-19:45 MMA Alle Level <i>Thorsten</i>		16:00-17:15 BJJ Alle Level <i>Gabriel</i>		
20:00-21:00 Fitness and Mobility <i>Mario</i>	20:00-21:15 Jiu-Jitsu SV <i>Alexander</i>		20:00-21:00 Boxen Anfänger <i>Alexander</i>	19:45-20:45 MMA Basis <i>Thorsten</i>	19:45-21:00 Kickboxen Fortgeschritt <i>Hans</i>	20:00-21:00 Boxen Anfänger <i>Alexander</i>	20:15-21:30 KTR Alle Level <i>Jürgen</i>	20:00-21:15 Kickboxen Fortgeschritt <i>Thorsten</i>	20:00-21:00 Jiu-Jitsu Traditionell <i>Wolfgang</i>				
	20:00-21:00 MMA Basis <i>Thorsten</i>		20:00-21:15 BJJ Fortgeschritt <i>Gabriel</i>				20:15-21:30 Jiu-Jitsu SV <i>Thorsten</i>		20:00-21:15 Kyusho-Jitsu <i>Alexander</i>				

In den Ferien werden die Kinderkurse wie folgt zusammengelegt:

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Outdoor	Indoor	Outdoor	Indoor	Outdoor	Indoor	Outdoor	Indoor	Outdoor	Indoor	Outdoor	Indoor	Outdoor	Indoor
			16:30-17:20 Judo Ferienkurs <i>Sascha</i>		16:30-17:20 Kinder Jiu-Jitsu Ferienkurs <i>Thorsten</i>		16:30-17:20 Judo Ferienkurs <i>Sascha</i>		16:15-17:05 Kinder Jiu-Jitsu Ferienkurs <i>Thorsten</i>		12:30-13:20 Kinder Boxen 8+ Jahre <i>Alexander</i>	13:00-13:50 Kinder Kickboxen 8+ Jahre <i>Thorsten</i>	
	17:30-18:20 Kinder Jiu-Jitsu Ferienkurs <i>Thorsten und Clara</i>	17:30-18:30 Judo Jugend und Erwachsene 12+ <i>Sascha</i>	17:30-18:20 Kinder Boxen 8+ Jahre <i>Alexander</i>		17:30-18:20 Kinder Kickboxen 8+ Jahre <i>Hans</i>	17:00-17:50 Kinder Boxen 8+ Jahre <i>Alexander</i>	17:30-18:30 Judo Jugend und Erwachsene 12+ <i>Sascha</i>						