

Kursplan Kinder

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16:30-17:30 Kinder Jiu Jitsu Anfänger 4-6 Jahre <i>Clara</i>	15:30-16:30 Kinder Judo Anfänger 4-6 Jahre <i>Sascha</i>	16:00-17:00 Kinder Jiu Jitsu Anfänger 7+ Jahre <i>Thorsten</i>	15:30-16:30 Kinder Judo Anfänger 4-6 Jahre <i>Sascha</i>	16:00-17:00 Kinder & Jugend Kickboxen 8+ Jahre <i>Hans</i>	12:30-13:30 Kinder + Jugend Boxen 8+ Jahre <i>Alexander W.</i>	12:00-13:00 Kinder + Jugend Kickboxen 8+ Jahre <i>Thorsten</i>
16:30-17:30 Kinder Jiu Jitsu Fortgeschrittene -10 <i>Thorsten</i>	16:30-17:30 Kinder Judo 6+ Jahre <i>Sascha</i>	16:30-17:30 Kinder & Jugend Kickboxen 8+ Jahre <i>Hans</i>	16:30-17:30 Kinder Judo 6+ Jahre <i>Sascha</i>	16:15-17:15 Kinder Jiu Jitsu Anfänger <i>Thorsten</i>	14:00-15:00 Kinder Jiu Jitsu Anfänger 7+ Jahre <i>Thorsten</i>	
17:30-18:30 Kinder Jiu Jitsu Anfänger 7+ Jahre <i>Clara</i>	17:30-18:45 Kinder Judo Fortgeschritte <i>Sascha</i>	17:00-18:00 Kinder Jiu Jitsu Fortgeschrittene <i>Wolfgang</i>	17:30-18:45 Kinder Judo Fortgeschritte <i>Sascha</i>	17:15-18:15 Kinder Jiu Jitsu Fortgeschrittene <i>Thorsten</i>	15:00-16:00 Kinder Jiu Jitsu Anfänger 4-6 Jahre <i>Clara</i>	
17:30-18:30 Kinder Jiu Jitsu Fortgeschrittene 10+ <i>Thorsten</i>	17:00-18:30 Kinder + Jugend Boxen 8+ Jahre <i>Alexander W.</i>		17:00-18:30 Jugend Boxen <i>Alexander W.</i>		15:00-16:00 Kinder Jiu Jitsu Fortgeschrittene <i>Thorsten</i>	

Ferienplan Kinder

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17:30-18:30 Kinder Jiu Jitsu <i>Clara und Thorsten</i>	16:30-17:30 Kinder Judo <i>Sascha u7/u9/u11</i>	17:00-18:00 Kinder Jiu Jitsu <i>Wolfgang</i>	16:30-17:30 Kinder Judo <i>Sascha u7/u9/u11</i>	16:00-17:00 Kickboxen	12:30-13:30 Kinder Boxen & Jugend	12:00-13:00 Kickboxen
	17.30 – 18.45 Jugend Judo <i>Sascha U13& älter</i>	16:30-17:30 Kickboxen 8+ <i>Hans</i>	17.30 – 18.45 Jugend Judo <i>Sascha U13& älter</i>	17:15-18:15 Kinder Jiu Jitsu <i>Thorsten</i>		

Kursplan Erwachsene

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:30-20:00 MMA / Sport-JJ <i>Thorsten</i>	11.00-12.30 Kickboxen <i>Hans</i>	10-11:30 Ringen <i>Norman</i>	17:00-18:30 Boxen Anfänger <i>Alexander W.</i>	17:00-18:15 Kickboxen Anfänger <i>Hans</i>	11:00-12:30 Aikido <i>Ramon</i>	13:00-14.00 Kickboxen Alle Levels <i>Hans</i>
18:30-19:45 Jiu Jitsu Anfänger <i>Alexander B.</i>	17.30- 18.45 Judo <i>Sascha Heu</i>	17:30-18:45 Kickboxen Anfänger <i>Hans</i>	17.30- 18.45 Judo <i>Sascha Heu</i>	18:15-19:30 MMA <i>Thorsten</i>	11:00-12:30 Boxen Fortgeschrittene <i>Alexander W.</i>	14:00-15:30 MMA <i>Thorsten</i>
19:45-21:15 Jiu Jitsu Fortgeschrittene <i>Alexander B.</i>	18:30-20:00 Boxen Fortgeschritten <i>Alexander W.</i>	18:45-20:15 Kickboxen Fortgeschritten <i>Thorsten</i>	18:30-20:00 Boxen Fortgeschrittene <i>Alexander W.</i>	18:30-19:30 Shotokan Karate <i>Wolfgang</i>	13:30-15:00 Boxen Anfänger <i>Alexander W.</i>	
20:00-21:30 Kickboxen Alle Levels <i>Thorsten</i>	18.45-20.00 BJJ Gi <i>Gabriel</i>	20:15-21:45 MMA <i>Thorsten</i>	18.45-20.15 BJJ NoGi <i>Gabriel</i>	19:30-20:30 Jiu Jitsu <i>Wolfgang</i>	16:00-17:30 BJJ Gi / NoGi <i>Gabriel</i>	
	20:00-21:30 BJJ NoGi <i>Gabriel</i>		20:15-21:30 BJJ Gi <i>Gabriel</i>	19:30-21:00 Kyusho Jitsu <i>Alexander B.</i>		
	20:00-21:30 Boxen Anfänger <i>Alexander W.</i>		20:00-21:30 KTR <i>Jürgen</i>			

In den Ferien entfällt der **Boxkurs** am Donnerstag um 17:00 Uhr, der Boxkurs am Samstag um 13:30 Uhr wird auf 12.30 Uhr verschoben.