



Kurs- und Trainingsplan

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
groß	klein	groß	klein	groß	klein	groß	klein	groß	klein
15.30-17.00Uhr Jiu Jitsu(Anfäng.) (10-15Jahre)		15.00-16.30Uhr Judo (6-9Jahre)		15.30-17.00Uhr Jiu Jitsu(Anfäng.) (10-15Jahre)		15.00-16.30Uhr Judo (6-9Jahre)		15.30-17.00Uhr Jiu Jitsu (12-15Jahre)	
17.30-18.45Uhr Lady - Boxen		16.30-18.00Uhr Jiu Jitsu(Anfäng.) (9-12Jahre)		17.00-18.30Uhr Jiu Jitsu (Fortg.) (12- 15Jahre)		16.30-18.00Uhr Jiu Jitsu (Anfäng.) (9-12Jahre)	16.30-18.00Uhr Kinder-Judo (4-6Jahre)	17.00-18.30Uhr Kickboxen	
		18.30-19.30Uhr Powerzirkel				18.30-19.30Uhr Lady-Boxen			
19.30-20.30Uhr Bauch-Beine-Po	19.30-20.30Uhr Fitness-Boxen	19.30-21.00Uhr Jiu Jitsu (Erw.)		19.30-21.00Uhr gerade KW Karate	19.30-20.30Uhr Fitness-Boxen	19.30-21.00Uhr Jiu Jitsu (Erw.) (ug KW > Karate)		19.30-21.00Uhr gerade KW Karate	

Stand: Februar 2015