

Zeit		Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Zeit
		Matte I	Matte II	Matte I	Matte II	Matte I	Matte II	Matte I	Matte II	Matte I	Matte II	
9	9.00											9.00
	9.30											9.30
10	10.00	Gymnastik D. Grenz		Yoga S. Weidner		Aktiv 60 Plus Gesundheits- förderung & Prävention M. Feuchthofen		Tai-Chi-Chuan Qigong R. Bondzio				10.00
	10.30										10.30	
11	11.00											11.00
	11.30											11.30
14	14.30											14.30
15	15.00											15.00
	15.30											15.30
16	16.00	Judo Kinder 5 - 7 Jahre Sabine	Judo Anfänger 5 - 7 Jahre Tobias & Lasse	Judo Anfänger 5 - 7 Jahre Tanja & Emma					Judo Fortgeschrittene 6 - 8 Jahre Tanja	Ju-Jutsu Anfänger & Fortgeschrittene 12 - 16 Jahre Maud		16.00
	16.30											16.30
17	17.00	Judo Anfänger/ Fortgeschrittene 10 - 17 Jahre Sabine		Judo Fortgeschrittene 9 - 15 Jahre Tanja & Eric	Ju-Jutsu Anfänger 9 - 12 Jahre Rainer	Aikido Anfänger & Fortgeschrittene 6 - 17 Jahre Thomas		Judo Anfänger & Fortgeschrittene 8 - 14 Jahre Romano & Max	Karate Kinder ab 8 Jahre Jenny	Kickboxen Kinder 8 - 14 Jahre Stefan		17.00
	17.30		Judo Katatraining Tanja									
18	18.00	Ju-Jutsu Anfänger und Fortgeschrittene Manfred		Ju-Jutsu Wettkampf und mehr Jörg	Ju-Jutsu Anfänger Jugendl. & Erwachsene Rainer	Aikido Anfänger und Fortgeschrittene Carsten	Ju-Jutsu (BJJ) Brasilian Jiu-Jitsu Fortgeschrittene Volker		Karate Jugendl. & Erwachsene Wolfgang	Kickboxen Jugendl. & Erwachsene Stefan		18.00
	18.30											
19	19.00	Judo Anfänger und Fortgeschrittene Tanja H.	Aikido Anfänger und Fortgeschrittene Tanja A.	Aikido Anfänger und Fortgeschrittene Peter	Judo Anfänger und Fortgeschrittene Detlef	Kickboxen Anfänger und Fortgeschrittene Stefan	Ju-Jutsu (BJJ) Brasilian Jiu-Jitsu Anfänger und Fortgeschrittene Volker	Judo Anfänger und Fortgeschrittene Romano	Ju-Jutsu Anfänger und Fortgeschrittene Jens	Judo Oldies Wilfried		19.00
	19.30											
20	20.00	Judo Anfänger und Fortgeschrittene Tanja H.	Aikido Anfänger und Fortgeschrittene Tanja A.	Aikido Anfänger und Fortgeschrittene Peter	Judo Anfänger und Fortgeschrittene Detlef	Kickboxen Anfänger und Fortgeschrittene Stefan	Ju-Jutsu (BJJ) Brasilian Jiu-Jitsu Anfänger und Fortgeschrittene Volker	Judo Anfänger und Fortgeschrittene Romano	Ju-Jutsu Anfänger und Fortgeschrittene Jens	Judo Oldies Wilfried		20.00
	20.30											
21	21.00	Judo Anfänger und Fortgeschrittene Tanja H.	Aikido Anfänger und Fortgeschrittene Tanja A.	Aikido Anfänger und Fortgeschrittene Peter	Judo Anfänger und Fortgeschrittene Detlef	Kickboxen Anfänger und Fortgeschrittene Stefan	Ju-Jutsu (BJJ) Brasilian Jiu-Jitsu Anfänger und Fortgeschrittene Volker	Judo Anfänger und Fortgeschrittene Romano	Ju-Jutsu Anfänger und Fortgeschrittene Jens	Judo Oldies Wilfried		21.00
	21.30											