



Kurs- und Trainingsplan

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
groß	klein	groß	klein	groß	klein	groß	klein	groß	klein	groß	klein
15.30-17.00Uhr Jiu Jitsu(Anfäng.) (10-15Jahre)		15.00-16.30Uhr Judo (5-9Jahre)		15.30-17.00Uhr Jiu Jitsu(Anfäng.) (10-15Jahre)		15.00-16.30Uhr Judo (4-9Jahre)		15.30-17.00Uhr Jiu Jitsu (12-15Jahre)			
17.00-18.30Uhr Lady - Boxen	17.00-18.30Uhr Vereinstraining Judo	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)		17.00-18.30Uhr Kickboxen			
	18.30-19.30Uhr Capoeira	18.00-19.00Uhr Rückenschule		18.30-19.30Uhr Capoeira		18.30-19.30Uhr Tai Bo					
19.30-20.30Uhr Bauch-Beine-Po	19.30-20.30Uhr Fitness-Boxen	19.00-20.30Uhr Jiu Jitsu (Erw.)		19.30-21.00Uhr Karate	19.30-20.30Uhr Fitness-Boxen	19.30-21.00Uhr Jiu Jitsu (Erw.)		19.30-21.00Uhr Karate			

Stand: Februar 2011

1

2