

# Trainingszeiten

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30 - 15:00	<i>Hier könnten deine Kurse / Gruppenkurse stattfinden; bei Interesse einfach anfragen ;)</i>				15:45 – 16:45 Uhr <b>derzeit kein Angebot</b>
16:45 - 17:45	<b>Jiu-Jitsu Kids I</b> 6 bis ca. 9 Jahre	<b>Jiu-Jitsu Kids II</b> ab ca. 9 - 11 Jahre	<b>Jiu-Jitsu Kids I</b> 6 bis ca. 9 Jahre	<b>Jiu-Jitsu Kids II</b> ab ca. 9 - 11 Jahre	<b>Jiu-Jitsu Jugend</b> ab ca.11 Jahre
18:00 - 19:00	<b>Thaiboxen</b> ab 15 Jahren	<b>Yamabushi-Ryu-Kenjutsu/Sojutsu + Kobudo</b>	<b>Thaiboxen</b> ab 15 Jahren	<u>18:00 bis 19:30 Uhr</u> <b>Systema</b> ab 16 Jahren	<b>Thaiboxen</b> ab 15 Jahren
19:00 - 20:00	<u>19:30 – 21:00 Uhr</u> <b>Jiu-Jitsu</b> ab ca. 14 Jahren	<u>19:00 – 20:00 Uhr</u> <b>Kenko Kempo Karate</b> ab ca. 14 Jahren	<u>ab 19:00 Uhr</u> <b>Jiu-Jitsu E + J/ ATK-SV</b>	<u>18:00 – 19:00 Uhr</u> <b>Kenko Kempo Karate</b> ab ca. 14 Jahren	  <small>STÜTZUNG - BEWEGUNG - ENTSPANNUNG - STRUKTUR</small>
20:00 - 21:30	<u>19:30 – 21:00 Uhr</u> <b>ATK-SV</b> ab ca. 16 Jahren	<u>ab 20.30 Uhr</u> <b>American-Tribal-Style-Dance</b>	<u>ab 20:30 Uhr</u> <b>American-Tribal-Style-Dance</b>	<u>ab 20.00 Uhr</u> <b>Orientalischer Tanz</b>	

**Training auch am Samstag und/oder Sonntag nach Vereinbarung möglich !**