



Sportschule



Ken-Zen-Jyuku

Alle neuen Kurse beginnen ab sofort!

Trainingsplan 2012

JIU-JITSU	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Kinder / Jugendliche Anfänger	17 - 18 Uhr		17 - 18 Uhr			
Kinder Fortgeschrittene						
Jugendliche + Erwachsene Anfänger	18 - 19.30 Uhr		18 - 19.30 Uhr			

KARATE	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Schlumpfkarate		15.30 - 16.30 Uhr (Kihon / Grundschule)		15.30 - 16.30 Uhr (Kihon / Grundschule)	16 - 17 Uhr (Katatraining - Weiß - Orange)	
Kinder Anfänger		16.30 - 17.30 Uhr (Kihon / Grundschule)		16.30 - 17.30 Uhr (Kihon / Grundschule)	17 - 18 Uhr (Katatraining - Orange - Braun)	
Jugendliche		17.30 - 19.00 Uhr (Kihon / Grundschule)		17.30 - 19 Uhr (Kihon / Grundschule)		
Erwachsene Anfänger		19 - 20.30 Uhr (Kihon / Grundschule)		20.30 - 22 Uhr (Kihon / Grundschule)	18 - 19.30 Uhr	
Fortgeschrittene		20.30 - 22 Uhr (Kihon / Grundschule)		19 - 20.30 Uhr (Kihon / Grundschule)	18 - 19.30 Uhr (Katatraining)	
Für Alle die Vormittags Zeit haben (Hausfrauen / Senioren / Schichtarbeiter)	9.30 - 11 Uhr		9.30 - 11 Uhr			

TAEKWONDO in Vorbereitung

KINDER JUDO	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Kinder ab 6 Jahre	16 - 17 Uhr		16 - 17 Uhr			