

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16:30 17:00		Kinder Fortgeschr. Wettkämpfer bis 12 Jahre (17.00-18.30h)  Jörg Dausend, Klaus Kolk	Kleinkinder ab 4-7 Jahre (17.00-18.00h) Michael Smeets	Kinder Anfänger ab 7 Jahre (17.00-18.30h)  Werner Hox, Taïs Martínez, Harald Zimmermann	Ausdauertraining (16.30-18.00h)  Alexander Malidzan Ömer Kocoglu		
18:00	U18 +Fortgeschrittene ab 14 Jahre (18.00-19:30h)				Mannschaft und Wettkampftraining  (18.00-20.00h)		
18:30	Ömer Kocoglu	Kinder Fortgeschr. Wettkämpfer ab 12 Jahre (18.30-20.00h)  Jörg Dausend, Klaus Kolk	Erwachsene (18.45-20.45h)	Kinder Fortgeschr. ab 12 Jahre (18.30-19.45h)  Klaus Kolk	Jörg Dausend, Taïs Martínez nach Absprache		
18:45			Hans-Georg Berndt, Norbert Götzen				
19:30 19:45							
20:00 20:45	Erwachsene (20.00-22.00h)  Hans-Georg Berndt, Norbert Götzen	Jiu Jitsu (20.00-22.00h)		Jiu Jitsu (20.00-22.00h)			
22:00							

Wer trainiert wo:

Kleinkinder ab 4 Jahre	Kleinkinder ab 6-8 Jahre	Kinder Anfänger ab 8 Jahre	Kinder Fortgeschr. bis 12 Jahre	Kinder Fortgeschr. ab 12 Jahre	U17 ab 14 Jahre	Erwachsene ab 16 Jahre	Jiu Jitsu
---------------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	--------------------	---------------------------	-----------