

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16:45 - 18:15 KARATE Selbstverteidigung Jugend ab Grüngurt mit Nils	9:00 - 10:00 REHA Sport	9:00 - 10:00 REHA Sport	9:00 - 10:15 YOGA	16:15 - 17:30 KARATE Selbstverteidigung Jugend bis Gelbgurt	10:00 - 11:00 KARATE Selbstverteidigung laut Plan am Aushang
17:30 - 18:30 "Krav Maga" Selbstverteidigung für Erwachsene	10:00 - 11:15 Rücken aktiv auch für Senioren	10:00 - 11:15 Rücken aktiv auch für Senioren	14:30 - 15:45 YOGA auch für Senioren	17:00 - 18:00 "Krav Maga" Selbstverteidigung für Erwachsene	
18:15 - 19:45 KICKBOXEN für Frauen	16:00 - 16:45 KARATE für Minis "Little Warrior" 5 bis 7 Jahre	16:00 - 16:45 KARATE Selbstverteidigung Kids - Tiger Gr.	16:30 - 17:15 KARATE Selbstverteidigung Kids - Kranich Gr.	17:30 - 19:00 KARATE Selbstverteidigung Jugend ab Orangegurt	
18:45 - 19:45 TACTICAL FITNESS kleines Dojo	16:45 - 18:00 YOGA	16:45 - 18:00 Rücken aktiv Bewegen statt schonen	16:45 - 18:00 YOGA	18:05 - 19:35 Brazilian Jiu-Jitsu für Erwachsene	
19:45 - 21:00 Mixed Material Arts ab 16 Jahre	17:00 - 17:45 KARATE für Minis "Power Dragons" 5 bis 7 Jahre	17:00 - 18:00 KARATE Selbstverteidigung Kids - Bonsai Gr.	17:30 - 18:30 KARATE Selbstverteidigung Jugend bis Gelbgurt	19:15 - 21:00 Freies Training großes Dojo	
20:00 - 21:00 TACTICAL FITNESS großes Dojo	18:00 - 19:30 Mixed Material Arts ab 16 Jahre	18:15 - 19:15 TAIJI QIGONG großes Dojo	18:15 - 19:30 Rücken aktiv Bewegen statt schonen		
	18:30 - 19:45 YOGA	18:15 - 19:15 REHA Sport	18:35 - 19:40 KARATE Erwachsene über 50		
	19:45 - 21:15 KARATE für Erwachsene	19:30 - 20:30 TACTICAL FITNESS großes Dojo	19:45 - 21:15 KARATE für Erwachsene		
	20:00 - 21:15 YOGA	19:30 - 20:45 YOGA	20:00 - 21:15 Rücken aktiv Bewegen statt schonen		