

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