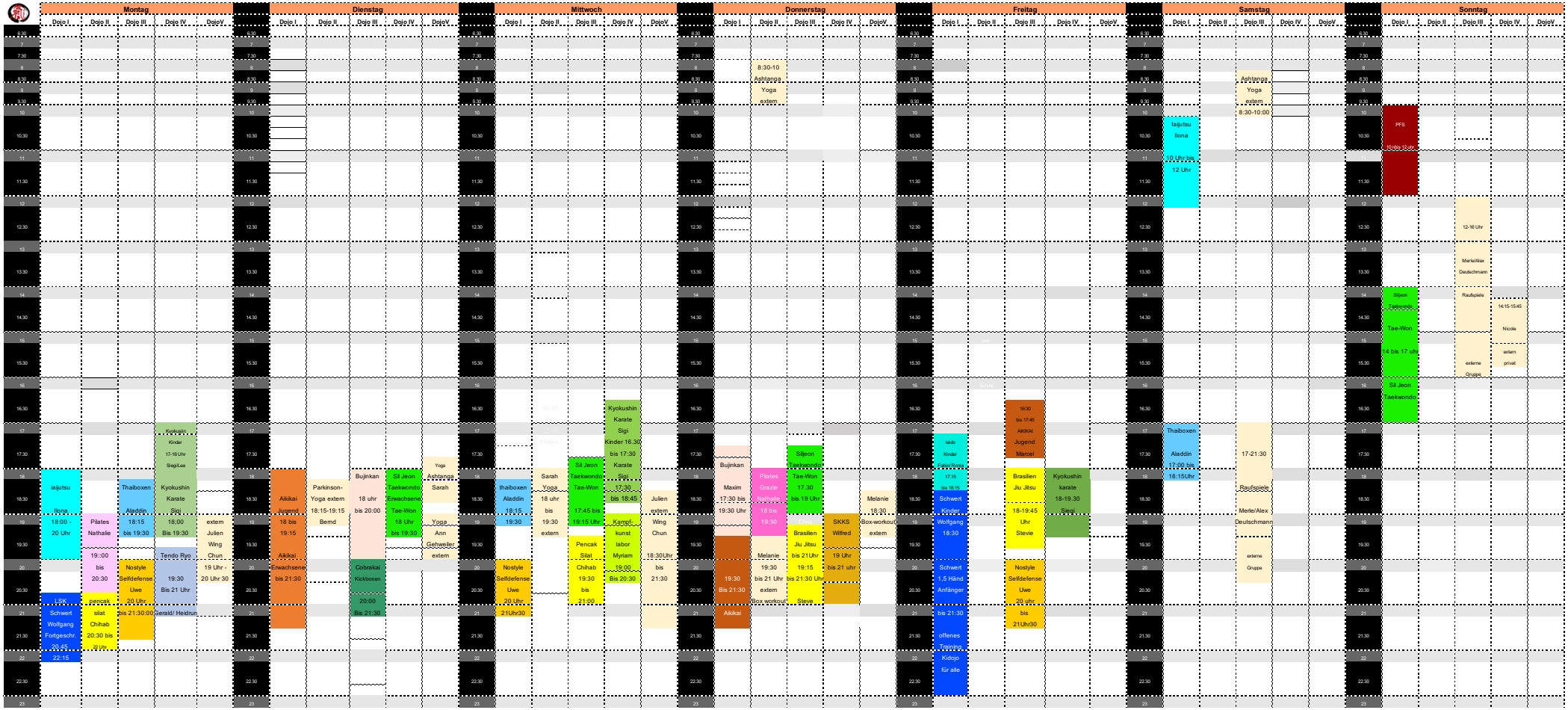

Dojo	Montag Dojo I	Montag Dojo II	Montag Dojo III	Montag Dojo IV	Montag Dojo V	Dienstag Dojo I	Dienstag Dojo II	Dienstag Dojo III	Dienstag Dojo IV	Dienstag Dojo V	Mittwoch Dojo I	Mittwoch Dojo II	Mittwoch Dojo III	Mittwoch Dojo IV	Mittwoch Dojo V	Donnerstag Dojo I	Donnerstag Dojo II	Donnerstag Dojo III	Donnerstag Dojo IV	Donnerstag Dojo V	Freitag Dojo I	Freitag Dojo II	Freitag Dojo III	Freitag Dojo IV	Freitag Dojo V	Samstag Dojo I	Samstag Dojo II	Samstag Dojo III	Samstag Dojo IV	Samstag Dojo V	Sonntag Dojo I	Sonntag Dojo II	Sonntag Dojo III	Sonntag Dojo IV	Sonntag Dojo V
8:30																																			
7																																			
7:30																																			
8																	8:30-10																		
8:30																	Ashtanga											Ashtanga							
9																	Yoga											Yoga							
9:30																	extern											extern							
10																												8:30-10:00							
10:30																											Iaijutsu					PFS			
11																											Ilona					10 Uhr bis 12 Uhr			
11:30																											10 Uhr bis 12 Uhr								
12																																			
12:30																																	12-16 Uhr		
13																																			
13:30																																	Merle/Alex		
14																																	Deutschmann		
14:30																																Siljeon		Raufspiele	
15																																Taekwondo		14:15-15:45	
15:30																																Tae-Won		Nicole	
16																																14 bis 17 uhr		extern	
16:30																																	externe	extern	
17																																Sil Jeon	Gruppe	privat	
17:30				Kyokushin Kinder 17-18 Uhr Siegi/Lea										Kyokushin Karate Sigi Kinder 16.30 bis 17:30 Karate Sigi																					
18																																			
18:30	iaijutsu Ilona		Thaiboxen Aladdin	Kyokushin Karate Sigi		Aikikai Jugend	Parkinson-Yoga extern	Bujinkan	Sil Jeon Taekwondo Erwachsene	Yoga Ashtanga Sarah	thaiboxen Aladdin	Sarah Yoga	Sil Jeon Taekwondo Tae-Won			Bujinkan Maxim	Pilates Grazie	Siljeon Taekwondo Tae-Won			Melanie	Iaido Kinder Fishor/Rongo		Brasilien Jiu Jitsu	Kyokushin karate		Thaiboxen Aladdin		17-21:30							
19	18:00 - 20 Uhr	Pilates Nathalie	18:15 bis 19:30	18:00 Bis 19:30	extern Julien Wing Chun	18 bis 19:15	18:15-19:15 Bernd	18 uhr bis 20:00	Tae-Won 18 Uhr bis 19:30	Yoga Ann Gehweiler extern	18:15 19:30	18 uhr bis 19:30 extern	17:45 bis 19:15 Uhr	17:30 bis 18:45	Julien extern Wing Chun	17:30 bis 19:30 Uhr	18 bis 19:30	17:30 bis 19 Uhr		Melanie 18:30 Box-workout extern	17:15 bis 18:15 Schwert Kinder		18-19:45 Uhr Stevie	Siegi		18:15Uhr		Raufspiele							
19:30		19::00 bis 20:30	Nostyle Selfdefense Uwe	Tendo Ryo 19:30 Bis 21 Uhr	19 Uhr - 20 Uhr 30	Aikikai Erwachsene		Cobrakai Kickboxen			Nostyle Selfdefense Uwe		Pencak Silat Chihab	Kampf-kunst labor Myriam	18:30Uhr bis 21:30		Melanie 19:30 bis 21 Uhr extern	Brasilien Jiu Jitsu bis 21Uhr	SKKS Wilfred		Wolfgang 18:30		Nostyle Selfdefense Uwe					Merle/Alex Deutschmann						
20						bis 21:30		20:00			20 Uhr		19:30 bis 21:00	19:00 Bis 20:30		19:30 Bis 21:30	Box workout	19:15 bis 21:30 Uhr	19 Uhr bis 21 uhr		Schwert 1,5 Händ Anfänger		20 uhr												
20:30	LSK Schwert Wolfgang Fortgeschr. 20:45	pencak silat Chihab 20:30 bis 22 Uhr	bis 21:30:00	Gerald/ Heidrun				Bis 21:30			21Uhr30					Aikikai		Steve																		
21																																			
21:30																																			
22	22:15																																		
22:30																																			
23																																			