Montag

Dojo I	Dojo II	Dojo III	Dojo IV	DojoV
6.30				
7				
7.30				
8				
8.30				
9				
9.30				
10				
10.30				
11				
11.30				
12				
12.30				
13				
13.30				
14				
14.30				
15				
15.30				
16				
16.30				
17			Kickboxen	
17.30			Kinder 17-18 Uhr Siegfried	
18			Kyokushin Karate Sugi	
18.30	Iaijutsu	Thaiboxen		
19	Fabio	Aladdin 18:15 bis 19:30	18:00 Bis 19:30	extern Julien Wing Chun
19.30	18:30 - 20:30 Uhr	Pilates Nathalie extern	Tendo Ryo	
20		19:00 bis 20:30	19:45 bis 21 Uhr	19 Uhr - 20 Uhr 30
20.30	LSK		Nostyle Selfdefense Uwe 20 Uhr	
21	Schwert Wolfgang Fortgeschr. 20:45 - 22:15	pencak silat Chihab 20:30 bis 22 Uhr	bis 21:30 Uhr	Gerald Heidrun
21.30				
22				
22.30				
23				

Dienstag

Dojo I	Dojo II	Dojo III	Dojo IV	DojoV
6.30				
7				
7.30				
8		Ikiz 8-9 Uhr		
8.30				
9				
9.30				
10				
10.30		Stefan Schneider 10 bis 11 extern		
11				
11.30				
12				
12.30				
13				
13.30				
14				
14.30				
15				
15.30				
16				
16.30				
17	BJJ 17-19 Uhr			
17.30				
18	Kickboxen	Bujinkan	PFS Chris	
18.30	Parkinson-Yoga extern 18:15-19:15 Bernd	18 uhr bis 20:00	17:45 bis 19:00 uhr	
19	Kickboxen 19:15			
19.30	Akikai			
20	Erwachsenen bis 21:30	Cobraka Kickboxen		
20.30		20:00 Bis 21:30		
21				
21.30				
22				
22.30				
23				

Mittwoch

Dojo I	Dojo II	Dojo III	Dojo IV	DojoV
6.30				
7				
7.30				
8				
8.30				
9				
9.30				
10				
10.30		Stefan Schneider 10 bis 11 extern		
11				
11.30				
12				
12.30				
13				
13.30				
14	Schulung 14-15:30 Mevin			
14.30				
15				
15.30				
16				
16.30				
17		Kyokushin Karate Sugi 17		
17.30				
18	Sarah Yoga 18 uhr bis 19:30 extern	bis 18 bis 19:15		
18.30	thaiboxen Aladdin 18:15 - 19:30			
19		Pencak Silat Chihab 19:30 bis 21:00	Karnaf kunst laber Myriam 19:00 Bis 20:30	Julien extern bis 21:30 Uhr Wing Chun
19.30				
20	Nostyle Selfdefense Uwe 20 Uhr			
20.30				
21	21Uhr30			
21.30				
22				
22.30				
23				

Donnerstag

Dojo I	Dojo II	Dojo III	Dojo IV	DojoV
6.30				
7				
7.30				
8				
8.30				
9				
9.30				
10				
10.30				
11				
11.30				
12				
12.30				
13				
13.30				
14				
14.30				
15				
15.30				
16				
16.30				
17		17:45 bis 19:00 uhr PFS Chris		
17.30	Bujinkan Maxim 17:30 bis 19:30 Uhr			
18				Box-workout 18 Uhr Melanie
18.30				
19		Brasilien Jiu Jitsu 19:15 bis 21:30 Uhr	SKKS Wilfred 19 Uhr bis 21 uhr	extern Melanie bis 20:30 Uhr
19.30	19:30 Bis 21:30			
20		Slave		
20.30				
21	Akikai			
21.30				
22				
22.30				
23				

Freitag

Dojo I	Dojo II	Dojo III	Dojo IV	DojoV
6.30				
7				
7.30				
8		Ikiz 8-9 Uhr		
8.30				
9				
9.30				
10				
10.30				
11				
11.30				
12				
12.30				
13				
13.30				
14				
14.30				
15				
15.30				
16				
16.30				
17	Iaijutsu Kinder Peter Rana			
17.30				
18	17:45 bis 18:15 Schwert Kindergarten	Brasilien Jiu Jitsu 18-19:45 Uhr Slavie	Kyokushin karate 18-19:30 Sugi	
18.30				
19	Wolfgang 18:30			
19.30				
20	Schwert 1.5 Hand Anfänger	Nostyle Selfdefense Uwe 20 uhr		
20.30				
21	bis 21:30	bis 21Uhr30		
21.30	offenes Training			
22	Kalajo für alle			
22.30				
23				

Samstag

Dojo I	Dojo II	Dojo III	Dojo IV	DojoV
6.30				
7				
7.30				
8	Yoga Bernd extern 8-30-10:00			
8.30				
9				
9.30				
10				
10.30	Iaijutsu Ilona		Jona u.a. von BJJ privat	
11	10 Uhr bis 12 Uhr			
11.30				
12				
12.30				
13				
13.30				
14				
14.30				
15				
15.30				
16				
16.30				
17	Thaiboxen Aladdin 17:00 bis 18:15Uhr		1-2x monat 17-21:30	
17.30				
18			Raufspiele Merle/Alisa Deutschmann	
18.30				
19				
19.30			externe Gruppe	
20				
20.30				
21				
21.30				
22				
22.30				
23				

Sonntag

Dojo I	Dojo II	Dojo III	Dojo IV	DojoV
6.30				
7				
7.30				
8				
8.30				
9				
9.30				
10				
10.30				
11				
11.30				
12		1-2x monat 12-16 Uhr		
12.30				
13		Merle/Alisa Deutschmann		
13.30				
14		Raufspiele	14:15-15:45 Nicole	
14.30				
15		externe Gruppe	extern privat	
15.30				
16				
16.30				
17				
17.30				
18				
18.30				
19				
19.30				
20				
20.30				
21				
21.30				
22				
22.30				
23				