

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	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, Lennart Bunn	Kinder Anfänger ab 7 Jahre (17:00-18:30) Werner Hox, Harald Zimmermann, Johanna Hauses	Ausdauertraining (16.30-18.00h) Alexander Malidzan Ömer Kocoglu		
U18 + Fortgeschrittene ab 14 Jahre (18:00-19:30h) Ömer Kocoglu	Kinder Fortgeschr. Wettkämpfer ab 12 Jahre (18:30-20:00h) Jörg Dausend, Klaus Kolk	Erwachsene ab 16 Jahre (18:30-20:00h) Hans-Georg Berndt, Norbert Götzen	Kinder Fortgeschr. ab 12 Jahre (18:45-20:00h) Hans-Georg Berndt, Klaus Kolk	Mannschafts und Wettkampftraining (18:00-20:00h) Jörg Dausend nach Absprache		
Erwachsene ab 16 Jahre (19:30-21:30h) Hans-Georg Berndt, Norbert Götzen	Jiu Jitsu (20:00-22:00h)		Jiu Jitsu (20:00-22:00h)			

Wer trainiert wo:

Kleinkinder 4-7 Jahre	Kinder Anfänger ab 7 Jahre	Kinder Fortgeschrittene Wettkämpfer bis 12 Jahre	Kinder Fortgeschrittene ab 12 Jahre	U 18 ab 14 Jahre	Erwachsene ab 16 Jahre	Jiu Jitsu
--------------------------	-------------------------------	--	--	---------------------	---------------------------	-----------