

Trainingsplan

	<i>Geretsried, Richard-Wagner-Str. 12b/c</i>						Wolfratshausen / Weidach
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		Montag
09:30 Uhr					Babymäuse		
10:00 Uhr					1,5 J. - 3 J.		
10:30 Uhr							
11:00 Uhr					9:30 Uhr - 11:00 Uhr		
11:30 Uhr							
14:00 Uhr							
14:15 Uhr					Jiu-Jitsu		
14:30 Uhr					ab 5 Jahren		
14:45 Uhr					14:15 Uhr - 15:15 Uhr		
15:00 Uhr							
15:15 Uhr		Jiu-Jitsu	Jiu-Jitsu		Jiu-Jitsu		
15:30 Uhr	Just for Girls	ab 5 Jahren	ab 5 Jahren		ab 8 Jahren		Jiu-Jitsu
15:45 Uhr	Selbstverteidigung für Mädchen	15:15 Uhr - 16:15 Uhr	15:15 Uhr - 16:15 Uhr		15:15 Uhr - 16:15 Uhr		ab 5 Jahren
16:00 Uhr	ab 6 Jahren						15:30 Uhr - 16:30 Uhr
16:15 Uhr	15:30 Uhr - 16:30 Uhr	Jiu-Jitsu	Jiu-Jitsu				(Wolfratshausen/Weidach)
16:30 Uhr	Just for Girls	ab 8 Jahren	ab 8 Jahren		Jiu-Jitsu		Jiu-Jitsu
16:45 Uhr	Selbstverteidigung für Mädchen	16:15 Uhr - 17:15 Uhr	16:15 Uhr - 17:15 Uhr		ab 10 Jahren		ab 8 Jahren
17:00 Uhr	ab 10 Jahren			Kickboxen	16:30 Uhr - 17:30 Uhr		16:30 Uhr - 17:30 Uhr
17:15 Uhr	16:30 Uhr - 17:30 Uhr			ab 10 Jahren			(Wolfratshausen/Weidach)
17:30 Uhr	Just for Girls	Jiu-Jitsu	Jiu-Jitsu				Jiu-Jitsu
17:45 Uhr	Selbstverteidigung für Mädchen	ab 10 Jahren	ab 10 Jahren	17:00 Uhr - 18:00 Uhr			ab 10 Jahren
18:00 Uhr	ab 10 Jahren	17:30 Uhr - 18:30 Uhr	17:30 Uhr - 18:30 Uhr	Kickboxen	BJJ / Jiu - Jitsu		17:30 Uhr - 18:30 Uhr
18:15 Uhr	17:30 Uhr - 18:30 Uhr			ab 13 Jahren	ab 14 Jahren		(Wolfratshausen/Weidach)
18:30 Uhr	Krav Maga	Kickboxen					
18:45 Uhr	ab 16 Jahren	ab 10 Jahren		18:00 Uhr - 19:00 Uhr	18:00 Uhr - 19:30 Uhr		
19:00 Uhr			BJJ / Jiu-Jitsu	Frauen Selbstverteidigung			
19:15 Uhr	18:30 Uhr - 20:00 Uhr	18:30 Uhr - 19:30 Uhr	ab 14 Jahren	ab 15 Jahren			
19:30 Uhr		Kickboxen		19:00 Uhr - 20:00 Uhr			
19:45 Uhr		ab 13 Jahren	19:00 Uhr - 20:30 Uhr		Krav Maga		
20:00 Uhr	Kickboxen			Fighters Fit	ab 16 Jahren		
20:15 Uhr	MMA Striking	19:30 Uhr - 20:30 Uhr					
20:30 Uhr	ab 16 Jahren	Fighters Fit		ab 16 Jahren	19:30 Uhr - 21:00 Uhr		
20:45 Uhr				20:00 Uhr - 21:30 Uhr			
21:00 Uhr	20:00 Uhr - 21:30 Uhr	ab 15 Jahren					
21:30 Uhr		20:30 Uhr - 22:00 Uhr					
22:00 Uhr							