



Sportgruppenübersicht

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Ju-Jutsu	16.00 - 17.30 Kinder	19.00 - 21.00 Erwachsene	17.30 - 19.00 Erwachsene	16.00 - 17.30 Jugendliche	16.00 - 17.00 Kinder 17.00 - 18.00 Kinder/ Jugendliche
Tonfa-Jutsu					20.30 - 22.00 Ab 16 Jahren
Judo				17.30 - 19.00 Kinder/ Jugendliche	18.00 - 20.00 Kinder/ Jugendliche
Aikido	18.45 - 20.15		19.00 - 20.00		
Karate	17.30 - 19.00 Kinder/ Jugendliche Eichendorfschule				
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fitness	14.00 - 20.00		16.00 - 20.00		16.00 - 20.00
Power-gymnastik				19.00 - 20.00	
Senioren-gymnastik		17.30 - 18.30			
Rücken-gymnastik	17.30 - 18.30				
Gesundheits-gymnastik		16.00 - 17.00			

Information:

Kinder: ab 7 Jahren
Jugendliche: ab 14 Jahren