

KURSPLAN Sportcenter Bushido Stand: November 2017

Raum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mattenraum	Judo ab 16 Jahre 19.00- 20.30	Kyokushin Karate Kinder ab 5j. 17:30-18:30h Kyokushin Karate Erwachsene 18:30-20:30h PTC BJJ Köln 20:30-22:00h	Judo 7-10j. 16:30-17:30h Judo 10-16j. 17:30-19:00h Judo Technik Training 19:00 – 20:30	Kyokushin Karate Kinder 17:30-18:30h <u>Street Fighting & Jiu-Jiutsu ab 14j.</u> 19:00-20:30h 2/3 Raum <hr/> Shaolin Kung Fu Erwachsene 1/3 Raum 18:00-20:00h PTC BJJ Köln 20:30-22:00h	Judo 5-10j. 16:00-17:00h Judo 10-16j. 17:00-18:30 Judo Stützpunkt 18:30-20:30h	Kyokushin Karate Kinder ab 5j. 11:00-12:30h Kyokushin Karate Erwachsene 13:00-16:00h <u>Jiu-Jiutsu ab 14j.</u> 11:30-13:00h	Selbstverteidigung 17:00-18:30h
Boxraum	SPS Selbstverteidigung 19:30-20:30h		<u>Kickboxen mit Mella</u> ab 6j 18:00-19:00h Jimmy Boxen 19:00-20:30h <u>Boxen mit Horst</u> <u>Brinkmeier</u> 20:30-22:00h	SPS Selbstverteidigung 19:00h-20:00h Tactical-System- Fighters Krav Maga 20:00-21:30h	<u>Boxen mit Horst</u> <u>Brinkmeier</u> 19:00-20:30h	Shaolin Kung Fu Erwachsene 10:00-12:00h	Offenes Training Kondition (outdoor) bei Atilla 01637284554 nach Absprache
Gymnastik Raum 1	Tsunami Karate Anfänger. Erwachsene 17:00- 18:00h Tsunami Fit & Fun Boxen Erwachsene 18:00-19:00h Protego Krav Maga ab 18j. 19:00-21:00h	Tsunami Kinder Karate ab 3j. 17.00-17:45h Tsunami Karate ab 7j. 17:45-18:30h Tsunami Karate Erwachsene 19:00-20:30h	Tsunami Boxen 18.00-19.00 Tsunami Karate Erwachsene Anfänger 19.00-20.00 Protego Krav Maga ab 18j. 20:00-21:30h	Tsunami Karate Kinder ab 3j. 17:00-17:45h Tsunami Karate Kinder ab 7j. 17:45-18:30h Tsunami Karate Erwachsene 19:00-20:30h Capoeira Brasil 20:30-22:00h	Judo 3-5j. 15:30-16:15h + 16:15-17:00h Protego Krav Maga ab 18j. 19:30-21:00h	Tsunami Karate für alle 11:00-12:00h	
Gymnastik Raum 2	Fit & Fun Boxen für Frauen bei Atilla 18:30-20:00h Ital. Tanzkurs 20:00-22.00h	Privatkurs Kurscheid 18:00-19:00h Defence Lab 20:00-21:00h	Privatkurs Kurscheid 18:00-19:00 (1 x im Monat) Boxen bei Atilla 19:00-20:30h	Privatkurs Kurscheid 17:30-18:30h Fit & Fun Boxen für Frauen bei Atilla 19:00-20:00h Defence Lab 20:00-21:00h	Boxen bei Atilla 19:00-20:30h	Ital. Tanzkurs 19:00-21:00h Offenes Training Kondition (outdoor) bei Atilla 01637284554 nach Absprache	Yoga für Anfänger ab 5.11.17 11:30-12:30h