

# KURSPLAN Sportcenter Bushido

Raum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>Mattenraum</b>	Judo ab 16 Jahren 19:00- 20:30 Uhr	Kyokushin Karate Kinder ab 5 Jahren 17:30-18:30 Uhr  Kyokushin Karate Erwachsene 18:30-20:30 Uhr	Judo 7-10 Jahren 16:30-17:30 Uhr  Judo 10-16 Jahre 17:30-19:00 Uhr  Judo Technik Training 19:00 – 20:30 Uhr	Kyokushin Karate Kinder 17:30-18:30 Uhr  <u>Street Fighting &amp; Jiu-Jiutsu</u> ab 14 Jahren 19:00-20:30 Uhr	Judo 5-10 Jahre 16:00-17:00 Uhr  Judo 10-16 Jahre 17:00-18:30 Uhr  Judo Stützpunkt 18:30-20:30 Uhr	Kyokushin Karate Kinder ab 5 Jahren 11:00-12:30 Uhr  Kyokushin Karate Erwachsene 13:00-16:00 Uhr  <u>Street Fighting &amp; Jiu-Jiutsu</u> ab 14 Jahren 11:00-13:00 Uhr
<b>Boxraum</b>			<u>Kickboxen mit Mella</u> ab 6 Jahren 18:00-19:30 Uhr  <u>Boxen mit Horst Brinkmeier</u> 19:30-21:00 Uhr		<u>Boxen mit Horst Brinkmeier</u> 18:00-19:30 Uhr	
<b>Gymnastik Raum</b>	Praxis Dr. Kurscheid geschlossene Gruppe 18:00 – 19:00 Uhr	Praxis Dr. Kurscheid geschlossene Gruppe 18:00 – 19:00 Uhr	Praxis Dr. Kurscheid geschlossene Gruppe 18:00 – 19:00 Uhr	Praxis Dr. Kurscheid geschlossene Gruppe 17:30 – 18:30 Uhr		