	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
	untere Halle	obere Halle	untere Halle	obere Halle	untere Halle	obere Halle	untere Halle	obere Halle	untere Halle	obere Halle	untere Halle	obere Halle
10:30 - 10:45											10.30-12.00 **Kali** Anfänger & Fortgeschrittene ab 16 J. Frank	
10:45 - 11:00												
11:00 - 11:15												
11:15 - 11:30												
11:30 - 11:45												
11:45 - 12:00												
17:00 - 17:15	17.00-18.00 **Judo** u7 Ralf & Aylin		17.00-18.00 **Ju-Jutsu** Kinder	17.00-18.00 **Psychiatrie** Barbara	17.00-18.15 **Ju-Jutsu** 6-12 J. Annika, Alicia							
17:15 - 17:30									17.15-18.30 **Judo** u9-u13 Ralf & Aylin			
17:30 - 17:45								17.00-18.00 **Ju-Jutsu** Kinder				
17:45 - 18:00							17.45-19.15 **Limalama** Erwachsene & Jugendliche Sergio					
18:00 - 18:15			18.00-19.00 **Ju-Jutsu** Jugendliche			18.00-19.30 **Judo** u21 & Erwachsene Wissem & Kevin						
18:15 - 18:30	18.15-19.45 **Judo** u9-u18 Ralf & Aylin				18.15-19.45 **Ju-Jutsu** Jugendliche ab 13 J. Annika, Alicia							
18:30 - 18:45									18.30-19.45 **Judo** u15-u18 Ralf & Aylin	18.30-20.00 **Aikido** Fortgeschrittene & Anfänger Claudia		
18:45 - 19:00												
19:00 - 19:15								19.00-20.30 **Senioren-sportgruppe & anschließendes Spiel**				19.00-20.30 **Aikido** Fortgeschrittene & Anfänger Christian
19:15 - 19:30												
19:30 - 19:45			19.30-21.15 **Ju-Jutsu** Erwachsene & Jugendliche ab 14 J. Uwe, Rashid, Tom, Stephan	19.30-20.30 **Frauen-gymnastik** Agnes, Astrid		19.30-21.00 **Aikido** Fortgeschrittene Kezhuang	19.30-21.15 **Ju-Jutsu** Erwachsene & Jugendliche ab 14 J. Uwe, Rashid, Tom, Stephan					
19:45 - 20:00	19.45-21.30 **Judo** u21 & Erwachsene Wissem				19.45-21.15 **BJJ** Erwachsene & Jugendliche ab 14 J. Abu				19.45-21.30 **Judo** u21 & Erwachsene Wissem			
20:00 - 20:15		20.00-21.30 **Kali** Anfänger & Fortgeschrittene ab 16 J. Frank								20.00-21.30 **BJJ** Erwachsene & Jugendliche ab 14 J. Abu		
20:15 - 20:30												
20:30 - 20:45				20.30-21.30 **Entspannungs-training** Agnes, Astrid								
20:45 - 21:00												
21:00 - 21:15												
21:15 - 21:30												