	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 ab 6 J. Uwe	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 ab 6 J. Uwe				
17:45 - 18:00							17.45-19.15 **Limalama** Erwachsene & Jugendliche Sergio					
18:00 - 18:15			18.00-19.00 **Ju-Jutsu** Jugendliche Uwe			18.00-19.30 **Judo** u21 & Erwachsene Wissem						
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			19.30-21.30 **Ju-Jutsu** Erwachsene & Jugendliche ab 16 J. Uwe, Rashid	19.30-20.30 **Frauen-gymnastik** Agnes, Astrid	19.45-21.15 **BJJ** Erwachsene & Jugendliche ab 14 J. Abu	19.30-21.00 **Aikido** Fortgeschrittene Kezhuang	19.30-21.30 **Ju-Jutsu** Erwachsene & Jugendliche ab 16 J. Uwe, Rashid		19.45-21.30 **Judo** u21 & Erwachsene Wissem			
19:45 - 20:00	19.45-21.30 **Judo** u21 & Erwachsene Wissem									20.00-21.30 **BJJ** Erwachsene & Jugendliche ab 14 J. Abu		
20:00 - 20:15		20.00-21.30 **Kali** Anfänger & Fortgeschrittene ab 16 J. Frank										
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												