

# Trainingsplan

gültig ab 1. Februar 2012



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					ganzer Tag offen für Kurse	ganzer Tag offen für Kurse
16.30 - 17.30 <b>Judo Kids</b> 5 - 7 Maggie Widmer						
17.45 - 19.00 <b>Judo Kids</b> 7 - 10 Maggie Widmer		18.15 - 19.45 <b>Judo Jugend</b> 10-15 Michael Kröh André Hürlimann	18.15 - 19.45 <b>Judo und Ju-Jitsu Jugend</b> 10-15 Florian Sommerhalder Patrick Schenker	18.15 - 19.30 <b>Judo</b> 7-10 André Hürlimann		18.00 - 20.00 <b>Sauna</b>
				19.45 - 21.15 <b>Randori</b> 15+ André Hürlimann		
	20.00 - 21.30 <b>Ju-Jitsu</b> 15+ Muriel Blanc	20.00 - 21.30 <b>Judo</b> 15+ André Hürlimann Michael und Jessica Kröh		Sauna ab 21.15	20.45 - 21.45 <b>Kata</b> alle 2 Wochen	