

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
12:00- 14:00 Uhr Kurs für EinsteigerInnen				
				15:30 – 17:30 Uhr
16:30 -18:30 Uhr Kurs für Mittelstufe	16:45 – 18:45 Uhr Kurs für weiter Fortgeschrittene	16:45 – 18:45 Uhr Kurs für fortgeschrittene EinsteigerInnen		Neuer Kurs für EinsteigerInnen
			17:45 – 19:45 Uhr Kurs für Mittelstufe und erfahrenere EinsteigerInnen	
19:00-21:00 Uhr Kurs für sehr Fortgeschrittene	19:00-21:00 Uhr Kurs für fortgeschrittene Mittelstufe	19:00-21:00 Uhr Kurs für fortgeschrittene EinsteigerInnen		17:45 – 19:45 Uhr Kurs für sehr Fortgeschrittene
			20:00-22:00 Uhr Kurs für fortgeschrittene Mittelstufe	20:00-22:00 Uhr u.a. Uchikomi- Einheit für alle levels (Ausdauer und Technik)