



	Montags	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
	Hohe Weide - GYM B	Hohe Weide - Budoraum	Altonaer Straße + Hohe Weide - Gym B	Hohe Weide - GYM B	Sportzentrum Hohe Luft	Hohe Weide - Budoraum	Hohe Weide - Gym B		Hohe Weide - GYM B
10:00:00									10-12Uhr Freies Training Jugend/Erwachsene GYM B - Hohe Weide
12:00:00									
17:00:00	17-18 Uhr Kinder Anfänger Marcella GYM B - Hohe Weide	17-18 Uhr Kinder Anfänger/Fortgeschr. Alexander Budoraum - Hohe Weide	17-18 Uhr Kinder/Jugend Anfänger Can Max + Team Altonaer Straße	17.00-18.00 Uhr Kinder Anfänger Diko GYM B - Hohe Weide	17.15-18.15 Uhr Kinder Anfänger Andreas, Ayla KR1, Sportzentrum Hohe Luft		17-18 Uhr Kinder Anfänger Hosnia, Marcella GYM B - Hohe Weide		15.30-17 Uhr Freies Training Jugend/Erwachsene GYM B - Hohe Weide
17:30:00									
18:00:00		18-19 Uhr Jugend Anfänger/Fortgeschr. Alexander Budoraum - Hohe Weide	18-19 Uhr alle Altersgruppen Anfänger/Fortgeschr. / Kata Can, Finn-Luka Altonaer Straße	18-19 Uhr Kumite Basics - Jugend/Erwachsene Fortgeschr. /Oberstufe Alexander / Jan GYM B - Hohe Weide	18.15-19.15 Uhr Jugend Fortgeschr. Andreas KR1, Sportzentrum Hohe Luft	18-19 Uhr Jugend Anfänger Hosnia, Marcella Budo - Hohe Weide			
18:30:00	18.30-19.30 Uhr Jugend Fortgeschr./Oberstufe Wolfgang GYM B - Hohe Weide								
19:00:00		19.00-20.30 Uhr Kata - Jugend/Erwachsene Fortgeschr. /Oberstufe Carina Budoraum - Hohe Weide	19-20.30 Uhr Grundlagen - Erwachsene Anfänger/Fortgeschr. Andreas Altonaer Straße	19-20 Uhr Kumite Wettkampf - Jugend/Erwachsene Fortgeschr. /Oberstufe Alexander / Jan GYM B - Hohe Weide	19.15-20.45 Uhr Erwachsene Fortgeschr./Oberstufe Andreas / Jan KR1, Sportzentrum Hohe Luft	19-20 Uhr Jugend Fortgeschr. Hosnia, Marcella GYM B - Hohe Weide	19-20.30 Uhr Erwachsene Anfänger/Fortgeschr. Ka Young / Diko GYM B - Hohe Weide		
19:30:00	19.30-21 Uhr Erwachsene Fortgeschr./Oberstufe Wolfgang GYM B - Hohe Weide								
20:00:00									
20:30:00			20.30-22 Uhr Freies Training Erwachsene GYM B - Hohe Weide						
21:00:00	21-22 Uhr Freies Training Erwachsene GYM B - Hohe Weide								
22.00 Uhr+									

Kinder	5-8 Jahre, 1 h Training
Jugend	9-15 Jahre, 1 h Training
Erwachsene	ab 16 Jahren, 1,5 h Training

Anfänger	Einsteiger bis Orange
Fortgeschrittene	Fortgeschrittene ab Grün
Oberstufe	Oberstufe ab Blau

Budoraum + Gym B: Dreifeldhalle, Hohe Weide 17, hintertes Treppenhaus, 2. OG
Altonaer Straße: Sporthalle, Eingang Bartelstraße
KR1: Lokstedter Steindamm 77, Raum KR1 im Sportzentrum Hohe Luft