



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

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

<b>Anfänger</b>	Einsteiger bis Orange
<b>Fortgeschrittene</b>	Fortgeschrittene ab Grün
<b>Oberstufe</b>	Oberstufe ab Blau

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