

[gt3_custom_text text_color="#737d84" font_size="16"]Für Mobile User:Bitte rechts oder links scrollen für alle Infos auf dem Wochenplan.

(Beschreibung, Alter, Trainer, Grad)

E = Training für Erwachsene

J/E = Training für Jugend/Erwachsene

Ki = Training für Kinder

Ki/J = Training für Kinder und Jugendliche[/gt3_custom_text][gt3_spacing height="10"]

Wochenplan 2023

Wochentag	Zeit	Kampfkunst	Beschreibung	Alter	Trainer	Grad
Montag	19.45 - 21.45	Ju-Jitsu (E)	Japanische Selbstverteidigung	Ab 15 J	Linus Bruhin	7. Meistergrad
Montag	21.30 - 22.30	Iaido (E)	Formen / Kata	Ab 15 J	Linus Bruhin	5. Meistergrad
Dienstag	17.30 - 18.45	Judo (K)	Technik	Ab 7 J	Carmen Brussig	4. Meistergrad
Dienstag	18.45 - 20.00	Judo (nur Fortgeschrittene)	Technik	Ab 12 J	Carmen Brussig	4. Meistergrad
Dienstag	20.15 - 21.30	Taiji (E)	Gesundheitssport aus China / Formen	Ab 15 J	Roger Schiesser	Dipl. Taiji Lehrer
Mittwoch	17.30 - 18.45	Judo (K)	Technik	Ab 8 J	Alexandra Schiesser	5. Meistergrad
Mittwoch	18.45 - 20.00	Viet Anh Mon (J/E)	Viet Kung Fu Formen / Selbstverteidigung	Ab 11 J	Alexandra Schiesser	Trung cap 1
Mittwoch	20.15 - 21.30	Judo (E)	Technik	Ab 15 J	Alexandra Schiesser	5. Meistergrad
Donnerstag	16.30 - 17.30	Judo (K)	Piccolo / Judo Kindergarten	5 bis 7 J	Carmen Brussig	4. Meistergrad
Donnerstag	17.30 - 18.45	Judo (K)	keine Schnupperkurse, keine Beginners	Ab 8 J	Carmen Brussig	4. Meistergrad
Donnerstag	18.45 - 20.00	Power Mix (K/J)	Mix aus Judo, Ju Jitsu, VAM, Qingda	Ab 8 J	Ralf Schmid	1. Kyu
Donnerstag	20.00 - 21.15	Ju-Jitsu (E)	Japanische Selbstverteidigung	Ab 15 J	Michèle Hertach	3. Meistergrad
Freitag	18.45 - 20.00	Viet Anh Mon (J/E)	Viet Kung Fu Formen / Selbstverteidigung	Ab 11 J	Alexandra Schiesser	Trung cap 1
Freitag	20.00 - 20.45	Qingda / Sanda (J/E)	Semi und Vollkontakt Wettkampftraining	Ab 11 J	Alexandra Schiesser	Trung cap 1
Freitag	20.45 - 21.45	Iaido (E)	Formen/Kata	Ab 15 J	Adrian Schwendeler	2. Meistergrad