

DOJO



Stand: 22.01.2026

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
15:00 - 15:30					
15:30 - 16:00					
16:00 - 16:30					
16:30 - 17:00					
17:00 - 17:30	Anfänger 1 / U11			Anfänger 2 / U11	
17:30 - 18:00					
18:00 - 18:30	Technik U13 / U15			Kampf U13 / U15	
18:30 - 19:00			Fit#Rücken Susanne Kühn 18:30 - 19:30		
19:00 - 19:30					
19:30 - 20:00	U15 / U18 / Erwachsene			U15 / U18 / Erwachsene	
20:00 - 20:30					
20:30 - 21:00					
21:00 - 21:30					
21:30 - 22:00					