

	MONTAG		DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG		FREITAG
16.30 Uhr	BEWEGUNGS-SCHULE MINIBUDO U7 Jonny Milesi			MINI YOSEIKAN U10 Jonny Milesi Leonhard Amhof	Girls Power		
17.30 Uhr	YOSEIKAN BUDO U12 Jonny Milesi			YOSEIKAN BUDO U12 Jonny Milesi & Jonas Milesi	POWERNESS		
18.30 Uhr	Basistraining für alle U16 U18 SEN Jonny Milesi		FITBOXEN Sara Mair	CARDIOCIRCUIT Jonny Milesi	Basistraining für alle U16 U18 SEN Jonny Milesi		WETTKAMPF VORBEREITUNG (nur auf Termin) Jonny Milesi
19.30 Uhr	YOSEIKAN BUDO U18+SENIOR Jonny Milesi	Kickboxen Jonny Milesi			Kickbo- xen Basis Jonny Mi- lesi	YOSEIKAN Wett- kampf training Markus Gasser	YOSEIKAN BUDO Technische Vorbereitung Markus Gasser
20.30 Uhr	Yoseikan Budo Fortgeschrittene				Yoseikan Budo Fortgeschrittene		