

# Kursplan Citysport Solingen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16:00	Taekwondo 7-10 Jahre   [EG]	Taekwondo 7-10 Jahre   Erwin [EG]	MIBUDO 4-6 Jahre   Stefan [gr. Dojo]	MIBUDO 4-6 Jahre   [kl. Dojo] Taekwondo 7-10 Jahre   Jannik [EG]	MIBUDO 4-6 Jahre   Petra [kl. Dojo] Taekwondo 7-10 Jahre   Stefan/Patrick [EG]	11:00 Uhr Boxen Jugendliche & Erwachsene Gaspar [EG]
	MIBUDO 4-6 Jahre   [gr. Dojo] Taekwondo Anfänger 10-14 Jahre   [EG]	Taekwondo 7-14 Jahre   Erwin [EG]	Boxen 8-14 Jahre   Pavel [EG]	Taekwondo Anfänger 10-14 Jahre   Jannik [EG] Taekwondo Fortgeschrittene 10-14 Jahre   Stefan [gr. Dojo]	Taekwondo Anfänger 10-14 Jahre   Stefan [gr. Dojo] Taekwondo Fortgeschrittene 10-14 Jahre   Patrick [EG]	
18:00	Taekwondo Fortgeschrittene 10-14 Jahre   Bernd [gr. Dojo] Dance-Fitness [Tanzetage] Brazilian Jiu-Jitsu Alex [kl. Dojo] Fitnesssetage   Stefan	Tai Chi Turgay [Tanzetage] Kickboxen Kinder & Jugendliche Patrick [EG] Fitnesssetage	Shaolin-Kung-Fu Turgay [gr. Dojo] Boxen Erwachsene Pavel [EG] Brazilian Jiu-Jitsu Alex [kl. Dojo] Fitnesssetage	Taekwondo 7-12 Jahre   Rene [gr. Dojo] Dance-Fitness/ Barre-Concept [Tanzetage] Kickboxen Jugendliche Patrick [EG] Fitnesssetage   Daniele	Shaolin-Kung-Fu Turgay [gr. Dojo] Hatha Yoga Fortgeschrittene Kamala [Tanzetage]	
		Kickboxen Mädchen & Frauen Alina [kl. Dojo]		Kickboxen Mädchen & Frauen Alina [kl. Dojo]		
	Taekwondo Erwachsene Stefan [gr. Dojo] Brazilian Jiu-Jitsu Alex [kl. Dojo] Yin Yoga Anfänger Kamala [Tanzetage] Fitnesssetage	Boxen Erwachsene [gr. Dojo] Kickboxen Erwachsene Patrick [EG] Fitnesssetage	Shaolin-Kung-Fu Turgay [gr. Dojo] Brazilian Jiu-Jitsu Alex [kl. Dojo] Fitnesssetage	Taekwondo Erwachsene Rene [gr. Dojo] Kickboxen Erwachsene Patrick [EG] Fitnesssetage	Shaolin-Kung-Fu Turgay [gr. Dojo]	