

# TRAININGSPLAN DER BUDOSCHULE RÜBESAM AB 1.FEBRUAR 2012

INFOTEL. 07324 178019 MOBIL. 0152 098 63 002 WWW.BUDOSCHULE-RUEBESAM.DE

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	Privattraining		Privattraining	Privattraining		
15.00-16.00	Kindertraining 4-7 Jahre 15.00-16.00 Uhr		Kindertraining 4-7 Jahre 15.00-16.00 Uhr			Brazilian Jiu Jitsu 15.00-16.45 Uhr
16.00-17.00	Kindertraining 8-13 Jahre 16.00 - 17.00 Uhr Judo/BJJ	Kindertraining 4 - 7 Jahre 16.00-17.00 Uhr	Kindertraining 8-13 Jahre 16.00 - 17.00 Uhr Jiu Jitsu	Kindertraining 4 - 7 Jahre 16.00-17.00 Uhr		in der Partner - Akademie Ulm
17.00-18.00	Jugendtraining 14 - 17 J. 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr Judo/BJJ	Kindertraining 8 - 13 Jahre 17.00 - 18.15 Uhr	Jugendtraining 14 - 17 J. 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr BP - Jiu Jitsu	Kindertraining 8 - 13 Jahre 17.00 - 18.15 Uhr		
18.00-19.00	Muay Thai Boxen ab 14 Jahre 18.30 - 19.30 Uhr	Jugendtraining ab 14 Jahre 18.15 - 19.30 Uhr	Muay Thai Boxen ab 14 Jahre 18.30 - 19.30 Uhr	Jugendtraining ab 14 Jahre 18.15 - 19.30 Uhr	Stickfighting /Kali ab 14 Jahre 18.30 - 19.30 Uhr	
19.00-20.00	MMA/Grappling ab 16 Jahre 19.30 - 20.30 Uhr	Stickfighting /Kali ab 14 Jahre 19.30 - 20.30 Uhr	Fitness - Boxen 19.30 - 20.30 Uhr	MMA/Grappling ab 16 Jahre 19.30 - 20.30 Uhr	Fitness - Boxen 19.30 - 20.30 Uhr	
20.00-21.45	Black Panther Jiu Jitsu 20.30 - 21.45 Uhr	Brazilian Jiu Jitsu 20.30 Uhr - 21.45 Uhr	Black Panther Jiu Jitsu 20.30 - 21.45 Uhr	Manager / Ü30 Boxen 20.30 - 21.45 Uhr	Brazilian Jiu Jitsu 20.30 Uhr - 21.45 Uhr	

- Black Panther Jiu Jitsu Ryu  
- effektive Selbstverteidigung
- Brazilian Jiu Jitsu

- Fitness-Boxen
- Manager / Ü30 Boxen

- MMA - Mix Martial Art
- BPJJR- Stickfighting

- Kampfsportseminare National & International
- Firmenschulungen