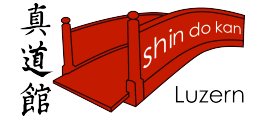


Trainingsplan shin do kan - Luzern
 Honbu Dojo Baselstrasse



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
					09.00 - 10.30 BJJ Claudio Rocha		
					10.30 - 12.00 Ju-Jitsu Duo System Marcel Wallimann		
17.00 – 18.00 Judo (Kinder von 4-6 Jahre) Maggie Widmer							
	18:15 - 19:45 Judo (10-15 Jahre) André Hürlimann Maggie Widmer	18:15 - 19:45 Ju-Jitsu (10-15 Jahre) Patrick Schenker	18:15 - 19:45 KA FI (ab 35 Jahre) Marcel Wallimann	18.30 – 20.00 Judo Regionales Stützpunkt Training (10-15 Jahre) Véronique Pflieger	18:15 - 19:30 Judo (7-11 Jahre) André Hürlimann	18:15 - 19:30 Judo (11-15 Jahre) André Hürlimann	17:00 - 18:00 Kondition André Hürlimann
19.15 – 20.45 BJJ Claudio Rocha	20:00 - 21:30 Judo (ab 15 Jahre) André Hürlimann Richie Zurfluh	20:00 - 21:30 Ju-Jitsu (ab 15 Jahre) Muriel Blanc Patrick Schenker	20.00 – 21.30 Abwechselnd Kata/Judo Randori (ab 15 Jahre) André Hürlimann	20.00 – 21.30 Ju-Jitsu Randori (ab 15 Jahre) André Hürlimann		18.00 – 20.00 Sauna * (> 16 Jahre)	
				ab 21.30 Sauna * (> 16 Jahre)			

* Ein Sauna-Besuch kostet Fr. 5.- und ein Jahresabo Fr. 100.-