

**Trainingsplan shin do kan - Luzern**  
**Honbu Dojo, Baselstrasse**



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
					10.30 - 12.00 Ju-Jitsu Duo System  Marcel Wallimann		
17.00 – 18.00 Judo (Kinder von 4-6 Jahre)  Maggie Widmer					13.00 - 14.30 BJJ  Claudio Rocha		
	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 Pfleger	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 Zurluh	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)			

\* Kampfsport Fitness

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