



trainingszeiten

<u>Montag</u>	<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>	<u>Freitag</u>	<u>Samstag</u>
		10⁰⁰-11³⁰ MUDO (für ältere Menschen)		16⁰⁰-16⁴⁵ MUDOKIDS (ab 7 J.)	10⁰⁰-11⁰⁰ Erwachsene / Jugendliche (ab 13 J.)
17⁰⁰-17⁴⁵ Kinder/ Familien (ab 7 J.)		17⁰⁰-17⁴⁵ Kinder/ Familien (ab 7 J.)		17⁰⁰-18⁰⁰ Kinder/ Familien (ab 7 J.)	
18⁰⁰-19⁰⁰ Erwachsene / Jugendliche (Grundlagen & Anfänger ab 10 J.)	18⁰⁰-19⁰⁰ Erwachsene / Jugendliche / Kinder (ab Gelbgurt)	18⁰⁰-19⁰⁰ Erwachsene / Jugendliche (Grundlagen & Anfänger ab 10 J.)	18⁰⁰-19⁰⁰ Erwachsene / Jugendliche (Grundlagen & Anfänger ab 10 J.)		
19¹⁵-20¹⁵ Erwachsene / Jugendliche (ab 13 J.)	19¹⁵-20¹⁵ Erwachsene / Jugendliche (Grundlagen & Anfänger)	19¹⁵-20¹⁵ Erwachsene / Jugendliche (ab 13 J.)	19¹⁵-20¹⁵ Erwachsene / Jugendliche (ab 13 J.)	18³⁰-19³⁰ Erwachsene / Jugendliche (ab 13 J.)	
			20¹⁵-21³⁰ Selbstverteidigung		