[gt3_custom_text text_color="#737d84″ font_size="16″]Für Mobile User:Bitte rechts oder links scrollen für alle Infos auf dem Wochenplan.
(Beschreibung, Alter, Trainer, Grad)
E = Training für Erwachsene
J/E = Training für Jugend/Erwachsene
Ki = Training für Kinder
Ki/J = Training für Kinder und Jugendliche[/gt3_custom_text][gt3_spacing height="10″]

Wochenplan 2025

Wochentag	Zeit	Kampfkunst	Beschreibung	Alter	Trainer	Grad
Montag	18.15 - 19.30	Viet Anh Mon (K)	Technik/Formen und Vietnamesische Selbstverteidigung	Ab 7 J bis 11 J	Ralf Schmid	So Cup 5
Montag	19.45 - 21.45	Ju-Jitsu (E)	Japanische Selbstverteidigung	Ab 15 J	Linus Bruhin	7. Meistergrad
Montag	21.30 - 22.30	Iaido (E)	Formen / Kata	Ab 15 J	Linus Bruhin	5. Meistergrad
Dienstag	17.30 - 18.45	Judo (K)	Technik	Ab 7 J bis 12 J	Carmen+Ramona Brussig	5. Meistergrad
Dienstag	18.45 - 20.00	Judo (nur Fortgeschrittene)	Technik / Kraft	Ab 13 J	Carmen+Ramona Brussig	5. Meistergrad
Dienstag	20.15 - 21.30	Taiji (E)	Gesundheitssport aus China Diverse Formen	Ab 15 J	Roger Schiesser	Dipl. Taiji Lehrer
Mittwoch	16.00 - 17.00	Judo (K)	Fitness und Kraft	Ab 8 J	Carmen+Ramona Brussig	5. Meistergrad
Mittwoch	17.15- 18.30	Judo Wettkampfgruppe	Technik/ Fitness Kraft / Randori	Ab 8 J	Carmen+Ramona Brussig	5. Meistergrad
Mittwoch	18.45 - 20.00	Viet Anh Mon (E)	Technik/Formen mit o. ohne Waffen / Vietnamesische Selbstverteidigung	Erwachsene/Jugend ab 12 Jahren	Alexandra Schiesser	Trung cap 2
Mittwoch	20.15 - 21.30	Judo (E)	Technik	Erwachsene /Jugend ab 18 J	Alexandra Schiesser	5. Meistergrad
Donnerstag	16.30 - 17.30	Judo (K)	Piccolo / Judo Kindergarten	5 bis 7 J	Carmen Brussig	5. Meistergrad
Donnerstag	17.30 - 18.45	Judo (K)	keine Schnupperkurse, keine Beginners	Ab 7 J bis 12 J	Carmen Brussig	5. Meistergrad
Donnerstag	18.45 - 20.00	Judo (J)	Technik	Ab 13 J	Carmen Brussig	5. Meistergrad
Donnerstag	20.00 - 21.15	Ju-Jitsu (E)	Japanische Selbstverteidigung	Ab 14 J	Michèle Hertach	3. Meistergrad
Freitag	18.45 - 20.00	Viet Anh Mon (E)	Technik/Formen mit o. ohne Waffen / Vietnamesische Selbstverteidigung	Erwachsene/ Jugend ab 12 Jahren	Alexandra Schiesser	Trung cap 2

Wochentag	Zeit	Kampfkunst	Beschreibung	Alter	Trainer	Grad
Freitag	20.00 - 20.45	Wettkampftraining	Semi und Vollkontakt Sanda Wettkampftraining	offen für alle Altersgruppe	Alexandra Schiesser	Trung cap 2
Freitag	20.45 - 21.45	Iaido (E)	Formen/Kata	Ab 15 J	Adrian Schwendeler	2. Meistergrad