

Sportschule Bernd Großmann

Mariendorfer Damm 72 • 12109 Berlin • Tel.: 706 20 34

Sommerplan 2009

Kampfsport gültig vom 20.07. – 31.08. 2009

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16.45-17.45		Kinder JuJutsu (Mo & Di)		Chanbara Kinder	Kinderkarate
17.45-19.00	Karate (alle) ab 27.6.09 / Muay Thai (18.00-19.15)	Taekwondo	Kinder JuJutsu (Mi & Do) / Muay Thai	Taekwondo / Chanbara	
19.00-20.15	Kickboxen ab 27.6.09	ATK	JuJutsu	Kickboxen	JuJutsu
		Escrima		ATK	Escrima (18.30)
20.15-21.30		Capoeira / BJJ	Kyokushinkai	BJJ	Silat
16.00 – 21.30	<i>Fitness</i>	<i>Fitness</i>	<i>Fitness</i>	<i>Fitness</i>	<i>Fitness</i>

Während der Sommerferien können *alle* Mitglieder den Fitnessbereich und die verschiedenen Kurse mitbenutzen.

**Fitness (Öffnungszeiten) vom 20.7. – 31.08.2009
MO – FR 16.00-21.30 Uhr**

Sportschule Bernd Großmann

Mariendorfer Damm 72 • 12109 Berlin • Tel.: 706 20 34

Sommerplan 2009

Kampfsport gültig vom 20.07. – 31.08. 2009

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16.45-17.45		Kinder JuJutsu (Mo & Di)		Chanbara Kinder	Kinderkarate
17.45-19.00	Karate (alle) ab 27.6.09 / Muay Thai (18.00-19.15)	Taekwondo	Kinder JuJutsu (Mi & Do) / Muay Thai	Taekwondo / Chanbara	
19.00-20.15	Kickboxen ab 27.6.09	ATK	JuJutsu	Kickboxen	JuJutsu
		Escrima		ATK	Escrima (18.30)
20.15-21.30		Capoeira / BJJ	Kyokushinkai	BJJ	Silat
16.00 – 21.30	<i>Fitness</i>	<i>Fitness</i>	<i>Fitness</i>	<i>Fitness</i>	<i>Fitness</i>

Während der Sommerferien können *alle* Mitglieder den Fitnessbereich und die verschiedenen Kurse mitbenutzen.

**Fitness (Öffnungszeiten) vom 20.7. – 31.08.2009
MO – FR 16.00-21.30 Uhr**