
















Trainingszentrum Rostock des Ju-Jutsu-Team Rostock e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>8.00 – 16.00 Uhr SAMI – Akademie Kapap concept (nach Vereinbarung)</p>	<p>8.00 – 17.00 Uhr SAMI – Akademie Kapap concept (nach Vereinbarung)</p>	<p>10.00 – 17.00 Uhr SV Fortuna e.V.</p>	<p>16.00 – 17.00 Uhr Brazilian Jiu-Jitsu ab 7 Jahren (Steve / BJJ Rostock)</p> 		<p>10.00 – 11.30 Uhr BJJ – NO GI ab 16 Jahren (Steve / BJJ Rostock)</p> 
<p>16.30 – 18.00 Uhr Ju-Jutsu Kinder ab 6 Jahren (Alex, Basti, Florian, Jonas)</p> 	<p>17.00 – 18.00 Uhr Kindertraining (Mike)</p>	<p>17.00 – 18.30 Uhr Ju-Jutsu Kinder ab 9 Jahren (Alex, Basti, Florian, Jonas)</p> 	<p>17.00 – 18.00 Uhr Athletiktraining Kinder 3 - 6 Jahren (Christopher, Janis)</p> 	<p>16.30 – 18.30 Uhr Ju-Jutsu Wettkampftraining Kinder (Kevin)</p> 	<p>11.30 – 18.00 Uhr SAMI – Akademie Kapap concept (nach Vereinbarung)</p> 
<p>18.00 – 20.00 Uhr Box – Workout Erwachsene (Jan, Sebastian, Uwe)</p>	<p>18.00 – 19.30 Uhr Brazilian Jiu-Jitsu ab 16 Jahren (Steve / BJJ Rostock)</p> 	<p>18.30 – 20.00 Uhr Krav Maga KMF - AC (Manuel, Ralf)</p> 	<p>18.30 – 20.00 Uhr Hambo - Jitsu Erwachsene (Carsten)</p> 	<p>18.30 – 20.00 Uhr Brazilian Jiu-Jitsu ab 16 Jahren (Steve / BJJ Rostock)</p> 	
<p>20.00 – 21.30 Uhr Brazilian Jiu-Jitsu ab 16 Jahren (Steve / BJJ Rostock)</p> 	<p>19.30 – 21.00 Uhr Kali Silat Evolution (Christopher, Sven)</p> 	<p>20.00 – 21.30 Uhr Ju-Jutsu (A+F) Erwachsene (Christopher, Sven)</p> 	<p>20.00 – 21.00 Uhr Yoga (Kea)</p> 		<p>A – Anfänger F - Fortgeschrittene</p>