

Trainingsplan:**Budokan Essen e.V.**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17.00-18.30 Uhr Karate-Do Kinder	18.00-19.00 Uhr Kenjodo	17.00-18.00 Uhr Karate-Do Bambinis	17.00-18.30 Uhr Karate-Do Kinder	17.00-18.30 Uhr Kyusho-Jitsu
		18:00-19:00 Uhr Karate-Do Kinder		
18.30-20.00 Uhr Karate-Do Schüler, Jugend	19.00-20.00 Uhr Kenjodo	19.00-20.00 Uhr Fitness	18.30-20.00 Uhr Karate-Do Schüler, Jugend	18.30-20.00 Uhr Kyusho-Jitsu
20.00-21.30 Uhr Karate-Do Erwachsene	20.00-21.30 Uhr Karate-Do Erwachsene Kyusho-Jitsu	20.00-21.30 Uhr Karate-Do Erwachsene	20.00-21.30 Uhr Karate-Do Erwachsene	20.00-21.30 Uhr Fitness