






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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		10.00 – 17.00 Uhr SV Fortuna e.V.	16.00 – 17.00 Uhr Brazilian Jiu-Jitsu Kinder (Steve / BJJ Rostock)	16.00 – 17.00 Uhr Brazilian Jiu-Jitsu Kinder (Steve / BJJ Rostock)	8.00 – 10.00 Uhr MMA / Striking Erwachsene (Steve / BJJ Rostock)
16.30 – 18.00 Uhr Ju-Jutsu Kinder ab 6 Jahren (Alex, Basti)		17.00 – 18.30 Uhr Ju-Jutsu Kinder ab 9 Jahren (Alwin)	17.00 – 19.00 Uhr Ju-Jutsu Wettkampftraining (Kevin)		10.00 – 11.30 Uhr No Gi - Grappling Erwachsene (Steve / BJJ Rostock)
18.00 – 20.00 Uhr Box – Workout Erwachsene (Jan, Sebastian, Uwe)	18.00 – 19.30 Uhr Brazilian Jiu-Jitsu Erwachsene (Steve / BJJ Rostock)	18.30 – 20.00 Uhr Krav Maga KMF - AC (Manuel, Ronny)	19.00 – 20.00 Uhr Yoga (Kea)	18.30 – 20.00 Uhr Brazilian Jiu-Jitsu Erwachsene (Steve / BJJ Rostock)	
					
20.00 – 21.30 Uhr Brazilian Jiu-Jitsu Erwachsene (Steve / BJJ Rostock)	19.30 – 21.00 Uhr Kali Silat Evolution (Christopher, Sven)	20.00 – 21.30 Uhr Ju-Jutsu Erwachsene (Christopher, Sven)	20.00 – 21.30 Uhr Ju-Jutsu Erwachsene (Alwin)		Sonntag 10.00 – 11.30 Uhr Takedowns for grappling Erwachsene (Vincent / BJJ Rostock)
