



Kinder und Jugendliche

Gruppe	Trainingszeit	Ort	Disziplin
4 – 6 Jahre	Dienstag, 16:45 – 17:45 Uhr	Luzern	Judo
4 – 6 Jahre	Freitag, 17:00 – 18:00 Uhr	Kriens	Judo & Ju-Jitsu
7 – 11 Jahre	Dienstag, 16:45 – 17:45 Uhr	Luzern	Judo
7 – 11 Jahre	Freitag, 18:30 – 19:45 Uhr	Luzern	Judo
7 – 11 Jahre	Montag, 18:15 – 19:15 Uhr	Kriens	Judo
7 – 11 Jahre	Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr	Kriens	Judo
7 – 11 Jahre	Freitag, 18:15 – 19:15 Uhr	Kriens	Ju-Jitsu
7 – 16 Jahre	Samstag, 10:30 – 12:00 Uhr	Luzern	Judo (Randori)
10 – 16 Jahre	Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr	Luzern	Judo
10 – 16 Jahre	Freitag, 18:30 – 19:45 Uhr	Luzern	Judo

Jugendliche & Erwachsene

Gruppe	Trainingszeit	Ort	Disziplin
Ab 15 Jahre	Montag, 19:15 – 20:45 Uhr	Luzern	BJJ
Ab 15 Jahre	Dienstag, 20:00 – 21:30 Uhr	Luzern	Judo
Ab 15 Jahre	Mittwoch, 12:00 – 12:30 Uhr	Luzern	BJJ
Ab 15 Jahre	Mittwoch, 19:30 – 21:00 Uhr	Luzern	Ju-Jitsu
Ab 15 Jahre	Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr	Luzern	Judo (Randori)
Ab 15 Jahre	Donnerstag, 20:00 – 21:30 Uhr	Luzern	Kata
Ab 15 Jahre	Freitag, 20:00 – 21:30 Uhr	Luzern	Ju-Jitsu (Randori)
Ab 15 Jahre	Samstag, 13:00 – 14:30 Uhr	Luzern	BJJ
Ab 35 Jahre	Mittwoch, 17:45 – 19:15 Uhr	Luzern	Kampfsport & Fitness