

Trainingszeiten

	MO	DI	MI	DO	FR
15:00	14.45 - 15.30 Uhr Jiu Jitsu Senioren Selbstverteidigung ab ca. 60 Jahre				
15:15					
15:30					15.15 – 16.00 Uhr Judo Schnupperkurs M/J 5-7 Jahre
15:45		15.30 – 16.15 Uhr Judo Schnupperkurs M/J 5-7 Jahre			
16:00	15.45 – 16.30 Uhr Judo für Jungen und Mädchen ca. 6-8 Jahre	16.00 – 17.30 Uhr Judo Krafttraining für Förderkader			16.00 – 17.30 Uhr Judo Jungen 8-13 Jahre
16:15			16.15 – 17.00 Uhr Judo Jungen ca. 7-10 Jahre		
16:30					
16:45	16.30 – 17.15 Uhr Judo Jungen ca. 7-10 Jahre				
17:00					
17:15	17.15 – 18.15 Uhr Judo Schnupperkurs Mädchen ca. 8-13 Jahre	17.00 – 18.00 Uhr Judo Jungen ca. 7-13 Jahre	17.00 – 18.00 Uhr Judo Schnupperkurs Jungen ca. 8-13 Jahre		
17:30					
17:45					
18:00					
18:15		18.00 – 19.30 Uhr Judo	18.30 – 20.15 Uhr Judo		
18:30				18.15 – 20.30 Uhr Judo Leistungssport Wettkampftraining ab ca. 12 Jahre	18:15 – 20:30 Uhr Judo Wettkampftraining Erwachsene
18:45	18.30 – 20.30 Uhr Judo	18.30 – 20.15 Uhr Judo	18.30 – 20.15 Uhr Judo		
19:00		Leistungssport Wettkampftraining ab ca. 12 Jahre	Wettkampftraining Erwachsene		
19:15					
19:30	Leistungssport Wettkampftraining				
19:45					
20:00		19.45 – 21.15 Uhr BCCC			
20:15	ab ca. 12 Jahre				
20:30					
20:45		Budo Compact Cross Circle		20.45 - 22.00 Uhr	
21:00		Erwachsene			
21:15				Jiu Jitsu Selbstverteidigung	
21:30					
21:45					
22:00				ab ca 16 Jahre	
22:15					