

Judo Trainingszeiten

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
15:00 - 16:00					
16:00 - 17:00				16:30 - 18:00 Uhr Anfängertraining ab 6 Jahren (Henryk, Daniela, Sören)	
17:00 - 18:00					
18:00 - 19:00		18:00 - 19:30 Uhr Techniktraining ab 8 Jahren (Tommy, Henryk, Sören)		18:00 - 19:30 Uhr Randoritraining ab Gelbgurt (Timo, Henryk, Sören)	
19:00 - 20:00	19:00 - 21:00 Uhr Fortgeschrittene & Dan- Vorbereitung (Nach Absprache mit Timo, derzeit bei Tatami Süplingen)		19:00 - 20:30 Judo Fitness		anschließender Kraftzirkel (30 min)
20:00 - 21:00			Erwachsene Einsteiger (Wechselnde Trainer)		
21:00 - 22:00					

