

aktuelle Trainingsgruppen und Hallenzeiten:

Uhrzeit:	Montag	Dienstag	Donnerstag	Freitag
15:15			"Kampfwerge" Kids 4 - 6 Jahre Trainer: Julia	
15:30				
15:45				
16:00				
16:15				
16:30			Anfänger Kids 7 - 10 Jahre (weiß und weiß-gelb Gurt) Trainer: Julia und Tobias	
16:45				
17:00				
17:15				
17:30		Kinder- und Jugendtraining für alle Kids ab 7 Jahren Trainer: Nico und Delia		Wettkampftraining Kids ab weiß-gelb Gurt Trainer: Tia und Nico
17:45				
18:00			Anfänger Kids ab 11 Jahre Fortgeschrittene Kids ab 7 Jahre und gelb Gurt Trainer: Tobias und Julia	
18:15				
18:30	Ü30 "Bewegt älter werden" Trainer: Dietmar, Ralf, Julia			
18:45				
19:00				
19:15				
19:30		Seniorenttraining Trainer Judo: Ralf	Seniorenttraining Trainer Judo: Christian	Mannschaftstraining/ Randori für alle ab U18 Trainer: Ralf, Tobias, Mannschaftstrainer
19:45				
20:00				
20:15		Trainer Jiu-Jitsu: Dirk	Trainer Jiu-Jitsu: Dirk	
20:30				
20:45				
21:00				