

aktuelle Trainingsgruppen und Hallenzeiten:

Uhrzeit:	Montag	Dienstag	Donnerstag	Freitag
15:15				
15:30				
15:45				
16:00				
16:15				
16:30				
16:45			16:30 bis 17:45 Uhr	16:00 bis 17:30 Uhr
17:00			Anfänger Kids 7-	"Kampfwerge"
17:15			10 Jahre (weiß und	Kids 4-6 Jahre
17:30			weiß-gelb Gurt)	Trainer:
17:45			Trainer:	Tia
18:00		17:30 bis 19:00 Uhr	Tobias	
18:15		Kinder- und		17:30 bis 19:00 Uhr
18:30		Jugendtraining für	17:45 bis 19:15 Uhr	Wettkampftraining
18:45		alle Kids ab 7 Jahren	Anfänger ab 11 J	Kids ab weiß-gelb
19:00		Trainer:	Fortgeschrittene ab 7 J	Gurt
19:15		Nico	Trainer: Tobias	Trainer:
19:30				Tia und Nico
19:45				
20:00		19.00 bis 21:00 Uhr		19:00 bis 21:00 Uhr
20:15		Seniorentraining		Mannschaftstraining/
20:30		Trainer Judo:		Randori für alle ab
20:45		Ralf		U18
21:00		Trainer Jiu-Jitsu:		Trainer:
		Dirk		Ralf, Tobias,
				Mannschaftstrainer