

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