



## Trainingszeiten 2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16.00 - 17.00 Uhr			<b>Judo</b> U9 (ab 6 Jahren) Elisabeth und Moritz		<b>Judo spielend lernen</b> U6 (4 - 6 Jahren) Tanja und Markus
17.30 - 18.30 Uhr	<b>Judo</b> U15 Leona und Tanja		<b>Judo</b> U12, U15 Elisabeth und Moritz	<b>Judo</b> U12, U15 Moritz und Thomas	<b>Judo</b> Familie (Elternteil + Kind ab 4 Jahren) Tanja und Markus
19.00 - 20.00 Uhr		<b>Judo</b> Jugendliche (U18) und Erwachsene Lars <b>ab 18 Uhr</b>	<b>Kraft-/Zirkeltraining</b> mit Trainingsgeräten Kevin	<b>Judo</b> Jugendliche (U18) und Erwachsene Thomas und Ingmar	
20.30 - 21.30 Uhr		<b>Yoga</b> Esther <b>ab 19 Uhr</b>	<b>No Gi</b> Anfänger/Fortgeschrittene Lars <b>ab 20 Uhr</b>	<b>BJJ</b> Chris	

- Outdoor
- In der Halle
- Ab 9. September (Outdoor)
- Ab 3. September (Indoor)
- Ab 28. August

Stand 27.08.2020