



TRAININGSZEITEN: ab Juni 2018



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Uhrzeit	16:15 - 17:00	16:15 - 17:00	16:15 - 17:00	16:15 - 17:00	16:15 - 17:00
Alter	5-7 Jahre				5-7 Jahre
Inhalt		Training auf Einladung	Training auf Einladung	Training auf Einladung	
Trainer	Sonja / Jens				Simone
Uhrzeit	17:15 - 18:45	18:00 - 19:00	17:15 - 18:45	18:00 - 19:00	17:15 - 18:45
Alter	8 - 14 Jahre	ab 15 Jahre, Erwachsene	8 - 14 Jahre	ab 15 Jahre, Erwachsene	8 - 14 Jahre
Inhalt		Judospezifisch Kraftausdauertraining		Danvorbereitungstraining	
Trainer	Jens / Sven	Jens	Jens / Sven	Jens	Leoni / Julia
Uhrzeit	19:15 - 20:45	19:00 - 20:00	19:15 - 20:45	19:00 - 20:30	19:00 - 20:30
Alter	ab 15 Jahre, Erwachsene	ab 15 Jahre, Erwachsene	ab 15 Jahre, Erwachsene	Erwachsene / Anfänger	
Inhalt		Crossover Training		Judo Body & Soul	Training auf Einladung
Trainer	Jens	Jens	Jens	Jens	
Uhrzeit					
Alter					
Inhalt					
Trainer					