

Neue Trainingszeiten ab Dezember 2017

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16:00					Kinder 4-6 Jahre Juliane 16:00 - 17:00
17:00		Kinder 7 - 12 Jahre ab 9.Kyu Juliane 17:00 - 18:15	Jugend 13 -17 Jahre Anfänger Thomas 17.00 - 18:15		Kinder 7 - 12 Jahre Anfänger Juliane 17:00 - 18:00
18:00					Kinder 7 - 12 Jahre ab 8. Kyu Michael 18:00 - 19:00
18:15			Jugend 13 - 17 Jahre Thomas Unter- und Mittelstufe 18:15 - 19:30		
18:30					Unter und Mittelstufe 9. - 4. Kyu
20:00	Oberstufe ab 4.Kyu Michael 20:00 - 21:30	Anfänger - Tim Unter und Mittelstufe 9. - 4. Kyu Nicky 20:00 - 21:30	Gesundheitstraining ab 30 jahre alle geraden KW Kyusho Training alle ungeraden KW 19:45 - 21:15 Thomas		Roland 19:00 - 20:15
21:30					Oberstufe ab 3. Kyu Roland 20:15 - 21:45

* Teilnahme sonst in Absprache mit Roland/Thomas

** Teilnahme ab 3. Kyu oder Absprache mit Roland

Sonntags 10:00 - 12:00 freies Training nach Verfügbarkeit der Halle - Abstimmung mit Thomas