

Trainingsplan für Erwachsene und Jugendliche

Ju-Jutsu				Dojo	Tae Kwon Do				Dojo
Montag	17:30 – 19:00	Kampf	Ulrich Frost	1	Montag	19:00 – 20:30	Anfänger / Fortgeschrittene ab 13 J.	Lorenzo Bautista Acuña	3
	19:00 – 20:30	Anfänger / Fortgeschrittene	Lutz Erdmann	1	Mittwoch	17:30 – 19:00	Anfänger ab 13 Jahren	Dirk Heinatz	3
	19:00 – 20:30	Senioren	Herry Heyn	4		19:00 – 20:30	Fortgeschrittene ab 13 Jahren	Dirk Heinatz	2
Dienstag	19:00 – 20:30	Fortgeschrittene	Bernd Facklam	3	Freitag	19:00 – 20:30	Anfänger / Fortgeschrittene ab 13 J.	Dirk Heinatz	3
	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	Olaf Bertram	3	Escrima				
Mittwoch	19:00 – 20:30	Fortgeschrittene \ \ Anfänger	C. Marek \ \ T. Wießner	1\4	Montag	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	Kay Landeck	4
	19:00 – 20:30	Kampf	Rolf Brauße	3	Mittwoch	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	Kay Landeck	2
Donnerstag	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	Kay Landeck	3	Giron Arnis				
Freitag	18:00 – 19:30	Anfänger / Fortgeschrittene	Christian Marek	1	Dienstag	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	F.Büchner / H.Bergmann	2
	17:30 – 19:00	Kampf / Anfänger	Wechselnde Trainer	3	Donnerstag	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	F.Büchner / H.Bergmann	2
	19:30 – 20:30	Allkampf Boden	Olaf Hommel	1	Brazilian Jiu Jitsu				
Judo					Montag	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	J. Bethge	2
Dienstag	19:00 – 20:30	Erwachsene ab 15 Jahren	Stephan Utpatel	2	Mittwoch	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	J. Bethge	3
Donnerstag	19:00 – 20:30	Erwachsene ab 15 Jahren	Chris Cracknell	1	Freitag	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	J. Sannert	2
Karate					Kickboxen				
Dienstag	17:30 – 19:00	4.Kyu bis Dan	Bernd Facklam	1	Montag	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	A.Vogt / H. Klessny	3
	19:00 – 20:30	Anfänger 9.Kyu bis 5.Kyu	Beate Kramath	4	Dienstag	16:00 – 17:30	Fortgeschrittene bis 18 Jahre	R. Brauße/ K. Chorrosch	2
Donnerstag	17:30 – 19:00	4.Kyu bis Dan	Bernd Facklam	2	Mittwoch	17:30 – 19:00	Anfänger / Fortgeschrittene	A.Vogt / H. Klessny	1
	19:00 – 20:30	Anfänger 9.Kyu bis 5.Kyu	Beate Kramath	2	Tai Chi Chuan				
Freitag	18:00 – 19:30	9.Kyu bis Dan	N.N.	2	Dienstag	16:00 – 17:30	Tai Chi Chuan	Thomas Börnchen	4
Aikido					Freitag	19:00 – 20:30	Tai Chi Chuan	Thomas Börnchen	4
Montag	19:00 – 20:30	Anfänger / Fortgeschrittene	A. Schönauer / J. Senger	2	Fitness und Gesundheit				
Donnerstag	19:00 – 20:30	Anfänger / Fortgeschrittene	A. Schönauer / J. Senger	3	Dienstag	20:30 – 22:00	Yoga	Kamala Sharma	4
Krav - Maga						17:30 – 18:15	Trampolin-Fitness	Anke Gramckow	4
Dienstag	19:00 – 20:30	Anfänger / Fortgeschrittene	Bawar / Schmiedeskamp	1		20:30 – 22:00	Budo-Power	Wolfgang Müller	1
Donnerstag	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	Bawar / Schmiedeskamp	1	Mittwoch	17:00 – 18:00	Rückengymnastik	Janet Loos	4
Ryu Kyu Kobujutsu						18:00 – 19:00	Rückengymnastik	Janet Loos	4
Montag	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	C. & T. Scharfschwerdt	1	Donnerstag	17:30 – 19:30	Yoga	Angelika Stephan	4
Donnerstag	20:30 – 22:00	Anfänger / Fortgeschrittene	C. & T. Scharfschwerdt	4		19:00 – 20:00	Krafraumeinweisung	Bernd Facklam	
						19:30 – 20:30	Body-Work-Out / Bauch Beine Po	Anja Schollmeyer	4
					Freitag	19:30 – 20:30	Body-Work-Out	Anja Schollmeyer	2
						20:30 – 22:00	Budo-Power	R. Brauße, K. Chorrosch	1