



Trainingszeiten

Zu folgenden Zeiten bieten wir Training an:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Freitag
16:00		16:00 - 17:00 Anfänger Kinder bis weiß-gelb		
16:30				16:30 - 17:30 Anfänger Kinder bis weiß-gelb
17:00		17:00 - 18:00 Fortgeschrittene I Kinder bis grün-blau		
17:30				17:30 - 18:30 Fortgeschrittene I Kinder bis grün-blau
18:00	18:00 - 19:30 Selbstverteidigung Kinder alle Gurte Erwachsene alle Gurte	18:00 - 19:00 Fortgeschrittene II Kinder ab blau Erwachsene alle Gurte	18:00 - 19:30 Vollkontakt Kinder alle Gurte Erwachsene alle Gurte	
18:30				18:30 - 20:00 Fortgeschrittene II Kinder ab blau Erwachsene alle Gurte
19:00				
19:30	19:30 - 20:30 freies Training Erwachsene alle Gurte		19:30 - 20:30 freies Training Erwachsene alle Gurte	
20:00				
20:30				
21:00				

Wir trainieren in der:
kleinen Sporthalle der Hans-Brüggemann-Schule
Langenheisch 27-29
24582 Bordesholm

Für weitere Fragen stehen die Trainer gerne zur Verfügung!