

# Trainingsplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
15:45-16:30 Uhr 4 bis 6 Jahre Ju-Jutsu Bambinis Trainer: Nils					11:00-13:00 12 Jahre bis Erwachsene BJJ
16:30-17:15 Uhr 6 bis 9 Jahre Ju-Jutsu Kiddies Trainer: Nils			16:30-17:15 Uhr 4 bis 6 Jahre Ju-Jutsu Bambinis Trainer: Nils		Trainer: Marco
17:15-18:00 Uhr 9 bis 12 Jahre Ju-Jutsu Kids Trainer: Stefan	17:00-18:00 Uhr 7 bis 12 Jahre JJ Kids (ab 3. Streifen) Trainer: Stefan/Jule	17:00-18:00 Uhr 9 bis 12 Jahre Ju-Jutsu Kids Trainer: Helge/Lukas	17:15-18:00 Uhr 6 bis 9 Jahre Ju-Jutsu Kiddies Trainer: Jule	17:00-18:00 Uhr 9 bis 12 Jahre BJJ Trainer: Marcel	
18:00-19:15 Uhr ab 12 Jahren Ju-Jutsu Wettkampf Trainer: Stefan	18:00-19:00 Uhr 9 bis 12 Jahre Ju-Jutsu Fighting Kids Trainerin: Jule	18:00-19:30 Uhr 12 bis 15 Jahre Ju-Jutsu Jugend Technik Trainer: Helge	18:00-19:00 Uhr Kinder/Jugendliche Taekwon-Do Trainerin: Simone	18:00-19:30 Uhr ab 12 Jahren Ju-Jutsu Wettkampf Trainer: Ashot	18:00-19:30 Uhr Kinder/Jugend/Erw. Ju-Jutsu Eltern & Kind Technik Trainer: John
	19:00-20:30 Uhr 12 Jahre bis Erwachsene BJJ Trainer: Marco & Raoul	18:30-19:30 Uhr ab Grüngurt Taekwon-Do Trainerin: Simone	19:00-20:00 Uhr Jugend/Erwachsene Taekwon-Do Trainerin: Simone	19:00-21:00 Uhr 12 Jahre bis Erwachsene BJJ	18:00-19:00 Uhr Kinder/Jugendliche Taekwon-Do Trainerin: Merle
20:00-21:30 Uhr ab 15 Jahren Ju-Jutsu Erwachsene Technik Trainer: Kaj	20:00-21:30 Uhr ab 15 Jahren Selbstverteidigung für Frauen Trainer: Kaj	19:30-21:00 Uhr ab 15 Jahren Free Athletics Trainer: Patrick	20:00-21:30 Uhr ab 15 Jahren Ju-Jutsu Erwachsene Technik Trainer: Stefan	20:00-21:30 Uhr ab 15 Jahren Free Athletics Trainer: Marcel	19:00-20:00 Uhr Jugend/Erwachsene Taekwon-Do Trainerin: Simone
				19:30-20:00 Uhr Fragestunde	

Trainingsstätten:	
<b>Tarpenbek-Dojo</b> Am Exerzierplatz 28 22844 Norderstedt	<b>Sporthalle</b> Aurikelstieg 13 22850 Norderstedt

Geschäftsstelle:
E-Mail: office@kodokan.info Tel.: 040 - 228 539 20 (Anrufbeantworter) Postanschrift: Kodokan e.V. Norderstedt, Postfach 72 26, 22831 Norderstedt