

Trainingsplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
					11:00-13:00 ab 12 Jahren BJJ/Ne-Waza Trainer: Marco
16:30-17:15 Uhr 4 bis 6 Jahre Ju-Jutsu Bambinis* Trainer: Stefan			16:30-17:15 Uhr 4 bis 6 Jahre Ju-Jutsu Bambinis* Trainer: Stefan	17:00-17:45 Uhr 6 bis 12 Jahre Ju-Jutsu Kids* Trainer: Kaj	im TuRa-Dojo Am Exerzierplatz 20 22844 Norderstedt
17:30-18:15 Uhr 6 bis 12 Jahre Ju-Jutsu Kids* Trainer: Stefan	17:30-18:30 Uhr 6 bis 12 Jahre Ju-Jutsu Fighting Kids* Trainerin: Luzie	18:00-20:00 Uhr 10 Jahre bis Erwachsene Ju-Jutsu Wettkampf <i>Fighting Team</i> Schwerpunkt: Part I/II Trainer: Stefan	18:00-19:00 Uhr ab Grüngurt Taekwon-Do Trainerin: Simone	18:00-19:30 Uhr 12 bis 15 Jahre Ju-Jutsu Jugend* Technik Trainer: Kaj	18:00-19:30 Uhr ab 15 Jahren Ju-Jutsu Erwachsene* Technik (ab Blaugurt) Trainer: John
18:45-20:00 Uhr ab 12 Jahren Ju-Jutsu Jugend Technik & Wettkampf (Fighting & Duo) Trainer: Ashot		19:00-20:00 Uhr 12 bis 15 Jahre Ju-Jutsu Jugend* Trainer: Stefan / Kaj	18:00-18:45 Uhr Kinder/Jugendliche Taekwon-Do Trainerin: Simone	18:00-18:45 Uhr Kinder/Jugendliche Taekwon-Do Trainerin: Merle	18:00-18:45 Uhr Kinder/Jugendliche Taekwon-Do Trainerin: Merle
20:15-21:45 Uhr ab 15 Jahren Ju-Jutsu Erwachsene* Technik Trainer: Kaj	19:30-21:00 Uhr ab 15 Jahren Free Athletics Trainer: Benny	20:15-21:45 Uhr ab 15 Jahren Ju-Jutsu Erwachsene Technik Trainer: Stefan	19:00-20:00 Uhr Jugend/Erwachsene Taekwon-Do Trainerin: Simone	18:45-20:30 Uhr 10 Jahre bis Erwachsene Ju-Jutsu Wettkampf <i>Fighting Team</i> Schwerpunkt: BJJ / Ne-Waza (Part III) Trainer: Marco	19:00-20:00 Uhr Jugend/Erwachsene Taekwon-Do Trainerin: Simone
				20:00-21:30 Uhr ab 15 Jahren Free Athletics Trainer: Marcel	

Trainingsstätten:	
Gym. Harksheide kleine Halle Falkenbergstr. 25 22844 Norderstedt	Horst-Embacher-Schule Sporthalle Aurikelstieg 13 22850 Norderstedt

- Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung:
Die Anmeldung für die Trainingseinheiten mit einem * erfolgt
über www.kodokan.info/trainingsanmeldung - für alle anderen Einheiten
über die jeweilige WhatsApp-Gruppe.

- Bitte unbedingt die Hygienehinweise auf
www.kodokan.info/trainingszeiten beachten und einhalten.

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