

# TRAININGSZEITEN HNT JU-JUTSU

Stand 8/2019

**ÄNDERUNGEN IN ROT !!! Gültig nach der Sommerpause 2019**

## MONTAG

- 17.30 Uhr – 18.45 Uhr **Kinder** Anfänger  
18.45 Uhr – 20.15 Uhr **Anfänger + Fortgeschrittene** Techniktraining

## MITTWOCH

- 17.00 Uhr – 18.15 Uhr **Kinder** Anfänger  
18.15 Uhr – 19.45 Uhr **Kinder** Fortgeschrittene  
19.45 Uhr – 21.15 Uhr **Powertraining Ju-Jutsu** ab 14 Jahre  
Techniktraining, Krafttraining, Boxen, Skills etc.  
Alles kann, nichts muss!!

## FREITAG

- 17.00 Uhr – 18.30 Uhr **1. Freitag Kinder Fortgeschrittene Techniktraining ab 5.Kyu Gelbgurt**  
**2. Freitag Kinder Fortgeschrittene Wettkampftraining**  
**Show – Team** nach Auswahl der Teilnehmer  
18.30 Uhr – 20.00 Uhr **1. Freitag Erwachsene ab 5. Kyu Techniktraining**  
**2. Freitag Erwachsene ab 5. Kyu Techniktraining**  
**3. Freitag Wettkampftraining ab 5. Kyu**  
**4. Freitag JJ – Fighting** ab 5. Kyu  
**5. Freitag ( wenn vorhanden ) Sondertraining** ab 5. Kyu

Änderungen in **rot geschrieben**

**Bitte stets den Aushang Trainerbesetzung im laufenden Monat beachten!!**