



JU-JUTSU TRAININGSZEITEN **KINDER** + **ERWACHSENE**

2023

Montag 17.30 Uhr – 18.30 Uhr

JJ-Bewegungstraining 6 - 8 Jahre

H. Kautz / Ch. Djaja (Assistentin)

Aufnahmestopp bis zur Sommerpause!!!

Mittwoch 17.00 Uhr – 18.15 Uhr

Anfänger 8 - 10 Jahre

H. Kautz / Ch. Djaja (Assistentin)

Freitag 17.00 Uhr – 18.30 Uhr

Techniktraining + Prüfungsprogramm

Farbgarbe + Prüflinge (TN werden eingeladen)

M. Richter / M. Zein

Montag 18.30 Uhr – 20.00 Uhr

Anfänger / Fortgeschrittene

Techniktraining

Erwachsene

Jugendliche/Kinder ab 12 Jahre

M. Richter / D. Djaja (Assistent)

Mittwoch 18.15 Uhr – 19.45 Uhr

Anfänger 10 - 12 Jahre

H. Kautz / M. Richter

Mittwoch 19.45 Uhr – 21.00 Uhr

Realitätsnahe Selbstverteidigung / Pratzentraining / Sandsacktraining ab 14 Jahre

M. Richter / M. Zein / A. Jost

Freitag 18.30 Uhr – 20.00 Uhr

Technik Show Team (ohne Alter)

TN werden eingeladen

H. Kautz