



JUDO

Standort: Therapiezentrum Frohnau/Glienicke

Leipziger Str. 1/Ecke B96

16548 Glienicke

Trainingsplan ab 03.01.2016

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
11.00							Anfänger ab 5 Jahren
12.00							U9 / U11
14.00							
15.00		Bambini 3-5 Jahre					
16.00	Bambini 3-5 Jahre	Anfänger ab 5 Jahren	Anfänger ab 5 Jahren		U9 / U11		
17.00	Anfänger/Fortg. 6-10 Jahre	Samurai Girls	U9 / U11		U13 / U15 Wettkampf		
18.00	U13 / U15		U13 / U15				
		Eltern					
19.00	Athletik		Athletik		Eltern		
		U18 bis M/F					
20.00	Frauen Wettkampf				U18 bis M/F		

Wir empfehlen allen Kindern ab 6 Jahren und Jugendlichen mindestens 2 Trainingseinheiten pro Woche zu besuchen.