



**Standort:** Therapiezentrum Frohnau/Glienicke

Leipziger Str. 1/Ecke B96

16548 Glienicke

**Trainingsplan gültig ab 10. August 2020**

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
11.00							<b>Judo I</b> Daniel
12.00							<b>Judo II</b> Daniel
14.00							
15.00							
15.30	<b>Bambini</b>						
16.00	Brigitte	<b>Judo I</b>					
16.30		Natascha	<b>Judo I</b>				
17.00	<b>Judo I</b>		Julia		<b>Wettkampfjudo</b>		
17.30	Anthony	<b>Judo II</b>			Nathaly		
18.00		Natascha	<b>Wettkampfjudo</b>				
18.30	<b>Judo II</b>		Frederik				
19.00	Anthony	<b>Erwachsene</b>			<b>Erwachsene</b>		
19.30				<b>Athletik (Outdoor)</b>			
20.00			<b>Selbstverteidigung</b>	Dennis			
20.30		<b>BJJ</b>	Alex	<b>BJJ</b>	<b>Selbstverteidigung</b>		
		Frank		Frank	Alex		

Onlinekurse:

Donnerstag 18.00 Uhr (Athletik - Kids)

Dienstag 18.30 Uhr (Yoga)

Samstag 11.00 Uhr (Yoga)