

## ÜBUNGSPLAN AIKIDO / JUDO / KARATE / KICK-THAI/JIU-JITSU/ BOXEN

### AIKIDO

| Angebot                                                   | Tag | Uhrzeit | Trainer/in | Ort |
|-----------------------------------------------------------|-----|---------|------------|-----|
| Aktuell findet kein wöchentlicher Trainingsbetrieb statt. |     |         |            |     |

### JUDO

Markus Haneklaus / judo@tvjahnrhein.de / 05971/8072688

| Angebot                                | Tag      | Uhrzeit       | Trainer/in    | Ort                     |
|----------------------------------------|----------|---------------|---------------|-------------------------|
| Kinder Anfänger & Fortgeschr. bis 12 J | Dienstag | 17.00 - 18.30 | Markus, David | Halle Tokio, Sportpark  |
| Jugend- und Erwachsenentraining        | Samstag  | 10.00 - 11.30 | Patrick       | Halle Gym 1, Sportforum |

### KARATE

Frank Beeking / karate@tvjahnrhein.de / 05971/64583 &amp; 0152/56498959

| Angebot                    | Tag        | Uhrzeit       | Trainer/in                          | Ort                    |
|----------------------------|------------|---------------|-------------------------------------|------------------------|
| Kinder 7 - 14 Jahre        | Montag     | 17.00 - 18.30 | Rita W., Frank B., Fabian P.        | Halle Tokio, Sportpark |
| Erwachsene                 | Montag     | 18.30 - 20.00 | Br. Kipke-O., Rainer Kl.            | Halle Tokio, Sportpark |
| Jugend/Fördergruppe Kinder | Dienstag   | 18.30 - 20.00 | Jens E., Henning T.                 | Halle Tokio, Sportpark |
| Erwachsene                 | Dienstag   | 20.00 - 21.45 | Frank Beeking, N.N.                 | Halle Tokio, Sportpark |
| Erwachsene                 | Donnerstag | 18.30 - 20.00 | Br. Kipke-O., Rainer Kl.            | Halle Tokio, Sportpark |
| Erwachsene                 | Donnerstag | 20.00 - 21.45 | Frank Beeking, N.N.                 | Halle Tokio, Sportpark |
| Kinder 7 - 14 Jahre        | Freitag    | 17.00 - 18.30 | Rita W., Claudia M., Petra S., N.N. | Halle Tokio, Sportpark |
| Jugend/Fördergruppe Kinder | Freitag    | 18.30 - 20.00 | Jens Evers, N.N., Cl.M., F.P.       | Halle Tokio, Sportpark |
| Erwachsene                 | Sonntag    | 09.30 - 11.30 | Frank Beeking                       | Halle Tokio, Sportpark |

### KICK-THAI/JIU-JITSU

Di+Do 17.00 - 19.00 Uhr telefonisch erreichbar

André Schug / kickboxen@tvjahnrhein.de / 017696758508

| Angebot                               | Tag      | Uhrzeit       | Trainer/in        | Ort                     |
|---------------------------------------|----------|---------------|-------------------|-------------------------|
| Kick-Thaiboxen ( bis 14 J. )          | Montag   | 16.30 - 18.00 | André Schug       | Halle Gym 2, Sportforum |
| Brasilian Jiu-Jitsu ( ab 14 J. )      | Montag   | 20.00 - 22.00 | Robert Schwarberg | Halle Tokio, Sportpark  |
| Ringern                               | Montag   | 20.05 - 22.00 | Anouar Bourouhiya | Halle Gym 1, Sportforum |
| Kick-Thaiboxen ( ab 14 J. )           | Mittwoch | 17.30 - 19.00 | André Schug       | Halle Tokio Sportpark   |
| Jiu-Jitsu ( ab 14 J. )                | Mittwoch | 19.00 - 21.00 | Robert Schwarberg | Halle Tokio, Sportpark  |
| Kick-Thaiboxen ( bis 14 J. )          | Freitag  | 20.00 - 21.30 | André Schug       | Halle Tokio, Sportpark  |
| Kick-Thaiboxen/ Open Mat ( ab 14 J. ) | Freitag  | 20.00 - 22.00 | André Schug       | Halle Tokio, Sportpark  |
| Kick-Thaiboxen/ Grappling             | Samstag  | 12.00 - 13.30 | André Schug       | Halle Tokio, Sportpark  |
| Ringern                               | Samstag  | 14.00 - 16.00 | Anouar Bourouhiya | Halle Tokio Sportpark   |

Telefonische Anmeldung erwünscht/ Bitte Turnschuhe mitbringen.

### BOXEN

Viktor Braun/ boxen@tvjahnrhein.de/ 0176/ 57608318

| Angebot                    | Tag        | Uhrzeit         | Trainer/in   | Ort                     |
|----------------------------|------------|-----------------|--------------|-------------------------|
| Boxtraining Kraft/Ausdauer | Montag     | 19.00 - 21.00   | Viktor Braun | TH Annetteschule        |
| Boxtraining                | Dienstag   | 19.00-21.00 Uhr | Viktor Baun  | Halle Berlin, Sportpark |
| Boxtraining                | Donnerstag | 19.00 - 21.00   | Viktor Braun | TH Annetteschule        |
| Boxtraining                | Samstag    | 10.00 - 12.00   | Viktor Braun | Halle Tokio, Sportpark  |