

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 Erwachsenenentraining	Samstag	10.00 - 11.30	Patrick	Halle Gym 1, Sportforum

KARATE

Frank Beeking / karate@tvjahnrhein.de / 05971/64583 & 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
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
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	Sonntag	13.00 - 15.00	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 Bodelschwingschule
Boxtraining Technik	Dienstag	19.00-21.00 Uhr	Viktor Baun	Halle Berlin, Sportpark
Boxtraining Kraft/ Ausdauer	Donnerstag	19.00 - 21.00	Viktor Braun	TH Annetteschule
Boxtraining Allgemeines Training + Sparring	Samstag	10.00 - 12.00	Viktor Braun	Halle Tokio, Sportpark

Brasilian Jiu-Jitsu

Robert Schwarberg / Bjj@tvjahnrhein.de

Angebot	Tag	Uhrzeit	Trainer/in	Ort
Brasilian Jiu-Jitsu (ab 14 J.)	Montag	20.00-22.00	Robert Schwarberg	Halle Tokio, Sportpark
Jiu-Jitsu (ab 14 J.)	Mittwoch	19.30-21.30	Robert Schwarberg	Halle Tokio, Sportpark