tvjahn WIR SIND DEIN SPORT IN RHEINE

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@tvjahnrheine.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@tvjahnrheine.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 - 22.00	Frank Beeking, N.N.	Halle Tokio, Sportpark
Erwachsene	Donnerstag	17.30 - 20.00	Br. Kipke-O.,Rainer Kl.	Halle Tokio, Sportpark
Erwachsene	Donnerstag	20.00 - 22.00	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@tvjahnrheine.de / 017696758508

Angebot	Tag	Uhrzeit	Trainer/in	Ort
Kick-Thaiboxen (bis 14 J.)	Montag	16.30 - 18.00	André Schug	Halle Gym 2, Sportforum
Ringen	Montag	20.05 - 22.00	Anouar Bourouihiya	Halle Gym 1, Sportforum
Kick-Thaiboxen/Ausdauertraining	Dienstag	18.30 - 20.30	Andre Schug	TH Elsa Brandström-Realschule
Kick-Thaiboxen (ab 12 J.)	Mitttwoch	17.30 - 19.30	André Schug	Halle Tokio Sportpark
Kick-Thaiboxen (bis 14 J.)	Freitag	20.00 - 21.30	André Schug	Halle Tokio, Sportpark
Kick-Thaiboxen (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
Ringen/Ausdauertraining	Dienstag	18.30 - 20.30	Wechselnd	TH Elsa Brandström-Realschule
Ringen (Winterbelegung)	Donnerstag	19.00 - 21.00	Wechselnd	TH Ehemalige Südeschschule
Ringen	Samstag	14.00 - 16.00	Wechselnd	Halle Tokio Sportpark

Telefonische Anmeldung erwünscht/ Bitte Turnschuhe mitbringen.

BOXEN

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

Angebot	Tag	Uhrzeit	Trainer/in	Ort
Boxtraining Fortgeschritten	Montag	18.30 - 20.30	Viktor Braun	TH Bodelschwinghschule
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@tvjahnrheine.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