



Aikido

Ansprechpartner: Christian Beissel 05973/96565

Angebot	Tag	Uhrzeit	Trainer	Ort
Aikido *	Dienstag	19.00 - 21.00	Manfred Motz	TH Annetteschule
Aikido *	Donnerstag	20.00 - 22.00	Axel Donning	TH Annetteschule

Judo

Ansprechpartner: Markus Haneklaus 05971/8072688

Angebot	Tag	Uhrzeit	Trainer	Ort
spielerisch für Ein- u. Wiedereinsteiger (5-12J.)*	Dienstag	17.00 - 18.30	Markus Haneklaus	Tokio, SportPARK
Einsteiger- u. Jugendtraining (8-14J.)*	Mittwoch	16.30 - 18.00	Peter Friesen	Tokio, SportPARK
Fortgeschr. (ab 15 J./Erw.) ***	Mittwoch	18.00 - 19.30	Peter Friesen	Tokio, SportPARK
Wettkampftraining***	Donnerstag	17.00 - 18.30	Peter Friesen	Tokio, SportPARK
Erwachsene*	Donnerstag	19.30 - 21.30	Patrick Scheinert	Gym 1, SportFORUM
Einsteigertraining (6-8 J.)*	Freitag	14.15 - 15.30	Peter Friesen	Tokio, SportPARK
Jugendtraining (9-14J.) ***	Freitag	15.30 - 17.00	Peter Friesen	Tokio, SportPARK
Einsteigertraining (5 - 10 J.)	Samstag	10.00 - 11.00	Patrick Scheinert	Gym 1, SportFORUM
Fortgeschr. (vor Teilnahme mit Patrick oder Markus Kontakt aufnehmen)***	Samstag	11.00 - 12.00	Patrick Scheinert	Gym 1, SportFORUM
Jugend u. Erwachsene (ab 15 J.)*	Samstag	12.00 - 13.30	Patrick Scheinert	Gym 1, SportFORUM
Judo Showgruppe 14-tägig (vor Teilnahme mit Matteo oder Markus Kontakt aufnehmen)***	Samstag	13.30 - 15.00	Matteo Schippmann	Gym 1, SportFORUM

Karate

Ansprechpartner: Frank Beeking 05971/64583 o. 0152 5649 8959

Angebot	Tag	Uhrzeit	Trainer	Ort
Karate alle Gurte (7 - 12 J.)	Montag	17.00 - 18.30	Rita Wedel	Tokio, SportPARK
Blocktraining n. indiv. Absprache	Montag	18.30 - 20.00	Br. Kipke-Osterbrink	Tokio, SportPARK
Karate Jugendtraining (13 - 21 J.)	Dienstag	18.30 - 20.00	Chr.Löchte/Jens Evers	Tokio, SportPARK
Karate Erwachsene (ab 18 J.)	Dienstag	20.00 - 22.00	Frank Beeking	Tokio, SportPARK
K. (ab 18 J.)Grundlagen-Tr. Anf. bis 4.Kyu-Grad	Donnerstag	18.30 - 20.00	Br. Kipke-Osterbrink	Tokio, SportPARK
Karate (ab 18 J.) Fortgeschr. ab 3. Kyu-Grad	Donnerstag	20.00 - 22.00	Frank Beeking	Tokio, SportPARK
Karate alle Gurte (7 - 12 J.)	Freitag	17.00 - 18.30	Rita Wedel	Tokio, SportPARK
Karate Kumitetraining (13 - 21 J.)	Freitag	18.30 - 20.00	Chr. Löchte/Jens Evers	Tokio, SportPARK
Karate (ab 18 J.)	Sonntag	09.30 - 11.30	Frank Beeking	Tokio, SportPARK

Kickboxen/Grappling

Ansprechpartner: Andre Schug 0176 96758508

Angebot	Tag	Uhrzeit	Trainer	Ort
Kindertr.(8-14 J.)	Montag	16.30 - 18.00	Andre Schug	Gym 2, SportFORUM
	Montag	20.00 - 22.00	Andre Schug	Tokio, SportPARK
	Dienstag	20.00 - 22.00	Andre Schug	TH Elsa-Brändström-Real
	Mittwoch	19.30 -21.30	Andre Schug	Tokio, SportPARK
Kindertr. (8-14 J.)	Freitag	20.00 - 21.00	Andre Schug	Tokio, SportPARK
	Freitag	20.00 - 22.00	Andre Schug	Tokio, SportPARK
Kindertr. (8-14 J.)	Samstag	12.00 - 13.30	Andre Schug	Tokio, SportPARK

TH Annetteschule: Siedlerstr. 10

TH Elsa-Brändström-Realschule: Schüttemeyerstr. 60

* (1 Sternchen) = keine Vorerfahrungen zum Besuch der Übungsstunde erforderlich

** (2 Sternchen) = wenig Vorerfahrungen zum Besuch der Übungsstunde nötig

*** (3 Sternchen) = Vorerfahrungen zwingend erforderlich

² (hochgestellte zwei) = vor Besuch der Sportstunde bitte den Abteilungsleiter kontaktieren

Stand: : Dez. 2018