

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

AIKIDO

Peter Schepers / aikido@tvjahnrhein.de / 0151/53927244

Angebot	Tag	Uhrzeit	Trainer/in	Ort
Aikido	Dienstag	18.00 - 20.00	Manfred Motz	Sporthalle Bodelschwingschule
Aikido	Donnerstag	18.00 - 20.00	Paul Felsing	Sporthalle Bodelschwingschule

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
Kinder Anfänger	Samstag	10.00 - 11.30	David, Anita, Luca, Rebekka	Halle Gym 1, Sportforum
Jugendliche (ab 12 J.), Erwachsene	Samstag	11.30 - 13.00	wechselnd	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., Claudia M., N.N	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., Christopher L.	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/BOXEN/JIU-JITSU

Andre Schug / kickboxen@tvjahnrhein.de / 0176/96758508 erreichbar: Di+Do 17.00-19.00 Uhr

Angebot	Tag	Uhrzeit	Trainer/in	Ort
Kick-Thaiboxen (bis 14 J.)	Montag	16.30 - 18.00	Andre Schug	Halle Gym 2, Sportforum
Kick-Thaiboxen (ab 14 J.)	Montag	20.00 - 22.00	Andre Schug	Halle Tokio, Sportpark
Boxen	Dienstag	18.30 - 20.30	Viktor Braun	Halle Paris, Sportpark
Kick-Thaiboxen (ab 14 J.)	Mittwoch	17.30 - 19.00	Andre Schug	Halle Tokio Sportpark
Jiu-Jitsu (ab 14 J.)	Mittwoch	19.00 - 21.00	Robert Schwarberg	Halle Tokio, Sportpark
Boxen	Donnerstag	19.00 - 21.00	Viktor Braun	TH Annetteschule
Jiu-Jitsu (ab 14 J.)	Donnerstag	20.05 - 21.35	Robert Schwarberg	Halle Gym 1, Sportforum
Kick-Thaiboxen (bis 14 J.)	Freitag	20.00 - 21.30	Andre Schug	Halle Tokio, Sportpark
Kick-Thaiboxen/ Open Mat (ab 14 J.)	Freitag	20.00 - 22.00	Andre Schug	Halle Tokio, Sportpark
Boxen	Samstag	10:00 - 12:00	Viktor Braun	Halle Tokio, Sportpark
Kick-Thaiboxen/ Grappling	Samstag	12.00 - 13.30	Andre Schug	Halle Tokio, Sportpark

Telefonische Anmeldung erwünscht/ Bitte Turnschuhe mitbringen.