

DOJO

im Feri Sportpark Niederstedter Weg

Belegung **Sommerferien 5.7.-13.8.10**

Trainingsplan



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SA	SONNTAG
VORMITAG		10:00 – 11:00 Selbstverteidigung D.Winter			10:00 – 11:00 Er und Sie Gymn. Lilo Grübel Nur 6. + 13.8.		10:00 – 12:00 freies Training Peter
NACHMITTAG							
ABEND			18:30 – 20:30 Leistungsgruppe 11-19 Jahre Mario				
		20:00 – 22:00 Kampftraining ab 16 J. Peter + Dieter	20:30 – 21:30 Trainer / Kata Mario	20:00 – 22:00 Kampftraining ab 16 J. Peter + Dieter			

