



Trainingsplan 2018



Uhrzeit:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17:30 Uhr					
18:00 Uhr		Kindergruppe I (Marvin Kamp)			Kindergruppe I (Mike Nebgen)
18:30 Uhr					
19:00 Uhr	Mittelstufe (Marvin Kamp)	Kindergruppe II (Marvin Kamp)		Mittelstufe (Marvin Kamp)	Kindergruppe II (Mike Nebgen)
19:30 Uhr			Senioren & Jukuren Einsteiger (Peter Hertel)		
20:00 Uhr					
20:30 Uhr	Oberstufe (Marvin Kamp)	Selbstverteidigung (Olaf Nierstenhöfer)		Oberstufe (Marvin Kamp)	
21:00 Uhr					
21:30 Uhr					