

Trainingsplan Stand 05.06.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
12:30 Uhr - 13:00 Uhr							Wettkampf A-Kader Leitung: M. Martens DOJO	
13:00 Uhr - 13:30 Uhr								
13:30 Uhr - 14:00 Uhr								
14:00 Uhr - 14:30 Uhr							Wettkampf B-Kader Leitung: M. Martens DOJO	
14:30 Uhr - 15:00 Uhr								
15:00 Uhr - 15:30 Uhr								
15:30 Uhr - 16:00 Uhr							Anfänger Kinder Neueinsteiger Leitung: N. Hadeil DOJO	
16:00 Uhr - 16:30 Uhr							Anfänger Erwachsene Leitung: B. Lehmann DOJO	
16:30 Uhr - 17:00 Uhr								
17:00 Uhr - 17:30 Uhr	Anfänger Kinder Neueinsteiger Leitung: N. Hadeil Sporthalle Süd			Anfänger Kinder Neueinsteiger Leitung: A. Voß Sporthalle Süd				
17:30 Uhr - 18:00 Uhr					Wettkampf alle Leitung: M. Martens Sporthalle Süd			
18:00 Uhr - 18:30 Uhr	Anfänger Kinder Weißgelb und Gelb Leitung: N. Hadeil Sporthalle Süd			Anfänger Kinder Weißgelb und Gelb Leitung: A. Voß Sporthalle Süd				
18:30 Uhr - 19:00 Uhr			SV für Frauen ab 16 J. Leitung: R. Vella Hans-Christian- Andersen Schule		Erwachsene Oberstufe Leitung: E. Hempt Sporthalle Süd			
19:00 Uhr - 19:30 Uhr	Mittelstufe Orange bis Blau Leitung: M. Martens Sporthalle Süd	Wettkampf Alle Leitung: M. Martens Sporthalle Süd		Mittelstufe Orange bis Blau Leitung: R. Vella Sporthalle Süd				
19:30 Uhr - 20:00 Uhr								
20:00 Uhr - 20:30 Uhr	Erwachsene Anfänger/Oberstufe Leitung: V. Melnik und B. Lehmann Sporthalle Süd							
20:30 Uhr - 21:00 Uhr								
21:00 Uhr - 21:30 Uhr								
			Weiß/Neueinsteiger	Weißgelb und Gelb	Mittelstufe bis 14 J.	Erwachsene ab 15 J.	Wettkampf	SV für Frauen