

Trainingsplan ab September 2022



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dojo / MÜB	15:30 – 16:30 Eltern-Kind-Turnen				
Dojo / MÜB				17.00 - 18.30 bis U11 Anfängertraining mit Yusuf	
Extern	17:45 – 19:15 U13 + U15 Stützpunkttraining Erlangen				
Dojo / MÜB	18:00 – 19:30 ab U13 wettkampforientiertes Techniktraining mit Zippo	18.30 - 20.00 Ju-Jutsu	18:00 – 19:30 U13 Judotraining mit Ali-Cemil		17.30 - 19.00 ab U13 Wettkampftraining mit Christian
Extern	19:30 – 21:15 ab U18 Stützpunkttraining Schwerpunkt Technik Erlangen			17:30 – 19:00 U13 + U15 Stützpunkttraining Altdorf	
Extern			19:00 – 20:30 ab U15 Gemeinschaftstraining mit PTSV-Hof (Rudolf-Lion – Turnhalle)	19:00 – 21:00 ab U18 Stützpunkttraining Altdorf	
Dojo / MÜB	19:45 – 21:15 Karate			19.00 - 20.00 Gymnastik	19.15 - 20.45 Karate
Dojo / MÜB				20.15 - 21.15 QiGong	

Je nach Stundenplan von Ali-Cemil und Yusuf kann es Änderungen der Trainingszeiten ab Oktober geben.