

# Budo Club Greffern e. V.

## Trainingsplan ab 01.01.2012

<i>Montag</i>	<i>Dienstag</i>	<i>Mittwoch</i>
		<u>17.30 – 18.30</u> Judo weiß bis gelb
<u>18.15 - 19.45 Uhr</u> Judo (Gruppe ab 11)	<u>18.30 – 20.00 Uhr</u> Jiu-Jitsu Selbstverteidigung Jugendliche ab 14 Jahren	<u>18.30 - 19.30 Uhr</u> Karate (Jugend)
<u>20.00 - 21.30 Uhr</u> Karate Anfänger	<u>20.00 - 21.30 Uhr</u> Jiu-Jitsu Erwachsene	<u>19.30 - 21.00 Uhr</u> Karate Erwachsene/Jugend
<i>Donnerstag</i>	<i>Freitag</i>	<i>Samstag</i>
	<u>16.30 - 17.30 Uhr</u> Judo Weiß – weiß/gelb	Offenes Training nach Vereinbarung
	<u>17.30 - 18.45 Uhr</u> Judo (Gruppe 7 - 10)	
<u>18.00 – 19.30</u> Judo Talentgruppe ab 26.01.2012	<u>18.45 – 20.00 Uhr</u> Judo (Gruppe ab 11)	
<u>20.00 - 21.30 Uhr</u> Jiu-Jitsu Erwachsene		