

Training beim EBJC

Tag	Halle	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00		
Montag	obere Halle		Fit'n Balance Barbara Senioren-sport					Judo Lars, Ralf, Wiebke U14/U17				Das Kreuz mit dem Kreuz? Barbara Präventive Wirbelsäulengymnastik												
	untere Halle						Judo Anja und Laura U10/U12 Anfänger						Judo Jakob Freies Training		Judo Jakob Männer/Frauen/U20									
Dienstag	obere Halle		Entspannungstraining Gabi und Jörg						Frauengymnastik mit Musik Astrid															
	untere Halle		Ju-Jutsu Annika, Leo, Raphael, Thorsten Kinder ab 7, Anfänger und Fortgeschrittene						Ju-Jutsu Christian, Detlef, Frank, Stephan Erwachsene und Jugendliche, ab 14															
Mittwoch	obere Halle		Ju-Jutsu Annika und Raphael Jugendliche 13-16						Aikido Claudia Männer/Frauen ab 15															
	untere Halle		Judo Ralf und Wiebke U10/U12			Judo Ralf und Wiebke U14/U17			Brazilian Jiu-Jitsu Rodrigo Erwachsene und Jugendliche, ab 14															
Donnerstag	obere Halle		Judo-Bewegungstraining im Vorschulalter Sabine				Das Kreuz mit dem Kreuz? Barbara Präventive Wirbelsäulengymnastik				Spiel, Spaß & Selbstverteidigung Basketball													
	untere Halle		Ju-Jutsu Annika, Leo, Raphael, Thorsten Kinder ab 7, Anfänger und Fortgeschrittene						Ju-Jutsu Christian, Detlef, Frank, Stephan Erwachsene und Jugendliche, ab 14															
Freitag	obere Halle		Aikido Claudia Männer/Frauen ab 15						Brazilian Jiu-Jitsu Rodrigo Erwachsene und Jugendliche, ab 14															
	untere Halle		Judo Laura U10/U12 Fortgeschrittene			Judo Pei U14/U17			Judo Jakob Männer/Frauen/U20															
Samstag	untere Halle		Aikido Claudia Männer/Frauen ab 15																					