



1. JUDO CLUB NIEDER-RODEN / RODGAU e.V.

Aikido Judo Tae Kwon Do Tai Chi Gymnastik

Trainingsplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Dojo Turnhalle Wiesbadener Str. Nieder-Roden					
	16:00 - 17:15 Aikido Thomae Kinder und Jugendliche		15:30 - 17:00 Tae-Kwon-Do Römer Kinder		11:30 - 13:00 Tae-Kwon-Do Römer Technik und Wettkampf Kinder
17:00 - 18:30 Judo Mies, O. Ullrich ws, ws/ge, ge		17:00 - 18:30 Judo Dreißigacker, O.Ullrich Fortg. Anfänger ws, ws/ge, ge	17:00 - 18:30 Tae-Kwon-Do Römer / Becker Anfänger / Fortg.	17:00 - 18:30 Judo C. Ullrich, O. Ullrich Anfänger 6-11 Jahre	13:00 - 15:00 Tae-Kwon-Do Römer Technik und Wettkampf Fortg.
18:30 - 20:00 Aikido Schüler / Thomae Anfänger und Fortg.	18:00-19:30 Tai Chi Fr. Zhou Gartenstadt-Schule	18:30 - 20:00 Judo Lenz Prüfungvorbereitung ab gelb-orange		19:00 - 20:00 Gymnastik Wirth	
20:00 - 21:30 Gymnastik Walter / Altenbrandt	19:30 - 21:30 Aikido Neumann / Heß Fortg. und Anfänger	20:00 – 21:30 Judo Lenz Kyu-/ Danvorbereitung	20:00 - 21:30 Judo C. Ullrich Anfänger- Jugend/Erwachsene	20:00 - 21:30 Judo Lenz Technik Jugend/Erwachsene	
Turnhalle Freiherr v. Stein-Schule Dudenhofen					
	18:30 - 20:00 Tae-Kwon-Do Becker / Römer Technik			19:00 - 20:30 Aikido Schneider / Schüler Alle Gruppen Technik	

www.rodgaujudo.de

Bei Rückfragen stehen Ihnen die Trainer gerne jederzeit zur Verfügung oder werfen Sie einen Blick auf unsere Homepage. © B. Mies