



Budo-Zentrum Meckenheim e. V. Trainingszeiten

		Dienstag	Freitag	Samstag
Judo (Gymnastikhalle)	Anfänger (ab 5 Jahre)	17:00 – 18:30	17:00 – 18:30	11:30 – 14:00 Freies Training (Functional Fitness / BJJ Open Mat / Boxen / Calisthenics / Prüfungsvorbereitung) (große Halle)
	Fortgeschrittene	18:30 – 20:00	18:30 – 20:00	
Karate (Gymnastikhalle)	Kindertraining (ab 6 Jahre)		17:00 – 18:00	
	Grundlagen, Fitness / SV, Kata (ab 9. Kyu)	18:30 – 20:00	18:00 – 20:00	
	Anfängertraining Erwachsene	20:00 – 21:15		
Goshin-Jitsu (Große Halle)	Kinder (ab 6 Jahre)		17:00 – 18:15	
	Jugend (ab 10 Jahre)		18:15 – 20:00	
	Anfänger & Fortgeschrittene		20:00 – 21:30	
	Selbstverteidigung für Ältere		20:00 – 21:30	
Brazilian Jiu-Jitsu (Gymnastikhalle)	Anfänger & Fortgeschrittene (ab 16 J.)	20:00 – 22:00	20:00 – 22:00	
Yoga (Gymnastikhalle)	Anfänger & Fortgeschrittene	17:00 – 18:30		

Weitere Infos im Internet: www.budo-zentrum-meckenheim.de