



Budo-Zentrum Meckenheim e. V.

Trainingszeiten

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Karate	Anfängertraining Erwachsene (Grundlagen, Fitness / SV, Kata)		18:30 – 20:00 (Wettkampfhalle)			18:30 - 20:00 (Sporthalle GGS Merl)	
	Kindertraining		17:00 – 18:30 (Wettkampfhalle)			17:30 - 18:45 (Alter Ratssaal, Im Ruhrfeld 16)	
Yoga (Hatha)	Anfänger & Fortgeschrittene	18:00 – 20:00 (Mehrzweckraum Lüftelberg)					
Brazilian Jiu-Jitsu / Grappling (NoGi)	Brazilian Jiu-Jitsu Kinder (ab 8 Jahren)		17:00 - 18:15 (Alter Ratssaal, Im Ruhrfeld 16)			18:45 - 20:00 (Alter Ratssaal, Im Ruhrfeld 16)	12:30 - 14:00 (Alter Ratssaal, Im Ruhrfeld 16)
	Brazilian Jiu-Jitsu		18:15 - 20:00 (Alter Ratssaal, Im Ruhrfeld 16)			20:00 - 21:45 (Alter Ratssaal, Im Ruhrfeld 16)	11:00 - 12:30 (freies Training Erw.) (Alter Ratssaal, Im Ruhrfeld 16)
	Grappling (NoGi)		20:00 - 21:45 (Alter Ratssaal, Im Ruhrfeld 16)		20:00 - 21:45 (Alter Ratssaal, Im Ruhrfeld 16)		
	Stand & Boden			20:00 - 21:45 (Alter Ratssaal, Im Ruhrfeld 16)			
Goshin-Jitsu	Anfänger & Fortgeschrittene					19:15 - 20:45 (MSV Forum Spiegelsaal)	

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