



Budo-Zentrum Meckenheim e. V.

Trainingszeiten

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Karate	Anfängertraining Erwachsene (Grundlagen, Fitness / SV, Kata)		18:30 – 21:30 (Kleine Halle)			18:30 – 21:30 (Gymnastikhalle)	
	Kindertraining		17:00 – 18:30 (Kleine Halle)			17:00 – 18:30 (Gymnastikhalle)	
Yoga (Hatha)	Anfänger & Fortgeschrittene		18:00 – 20:00 (Mehrzweckraum Lüftelberg)				
Brazilian Jiu-Jitsu / Grappling (NoGi)	Brazilian Jiu-Jitsu Kinder		17:00 - 18:00 (6 - 8 Jahre / Gym.-Halle) 18:00 - 19:00 (ab 8 Jahre / Gym.-Halle)			17:00 - 18:30 (ab 8 Jahre / Gym.-Halle)	11:00 - 12:00 (6 - 8 Jahre / Große Halle) 12:00 - 13:00 (ab 8 Jahre / Große Halle)
	Brazilian Jiu-Jitsu			20:00 - 22:00 (Große Halle)		18:30 - 20:00 (Gymnastikhalle)	13:00 - 14:30 (freies Training Erw. / Große Halle)
	Grappling (NoGi)		19:00 - 21:00 (Gymnastikhalle)		20:00 - 22:00 (Gymnastikhalle)		
Goshin-Jitsu	Kinder (6 - 10 Jahre)					17:00 - 18:15 (Große Halle)	
	Jugend (ab 10 Jahre)					18:15 - 19:45 (Große Halle)	
	Erwachsene (ab 16 Jahre)					19:45 - 21:15 (Große Halle)	

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