

Grillninjas - Aktivsportsparte Kampfsport in Immenrode



Trainingsplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						Freies Training (für alle Abteilungen) nach Absprache mit Trainer 10:00 - 12:00
		Ju-Jutsu Jugend 1 5 - 7 Jahre 16:00 - 17:00		Young Warriors 16:30 - 17:30		
Ju-Jutsu Jugend 3 11 - 14 Jahre 16:30 - 17:45	Filipino Fighting Arts 17:30 - 18:45	Ju-Jutsu Jugend 2 8 - 10 Jahre 17:00 - 18:00				
Ju - Jutsu Erwachsene 18:00 - 19:15		Ju-Jutsu Jugend Aufbau 8 - 10 Jahre 18:00 - 19:00	Ju-Jutsu Prüfungsvorbereitung / perönliches Training nach Absprache 18:00 - 19:00			
Die 2te Einheit Fitness- und Pratzen training 19:30 - 20:30	Kalah 19:00 - 20:30		Ju - Jutsu Erwachsene 19:00 - 20:30	Kalah 19:00 - 20:30		
Fragen beantwortet gerne:	Trainer Jörg Grumm, joerg@grumm.de, 0176 46525770					