



# Budo-Zentrum Meckenheim e. V.

## Trainingszeiten

		Dienstag	Freitag	Samstag
<b>Judo</b> (Gymnastikhalle)	Anfänger (ab 5 Jahre)	17:00 – 18:30	17:00 – 18:30	11:00 – 13:00 (kleine Halle)
	Fortgeschrittene	18:30 – 20:00	18:30 – 20:00	
<b>Karate</b> (Gymnastikhalle)	Kindertraining (ab 6 Jahre)		17:00 – 18:15	<b>Karate</b> Grundlagen, Fitness / SV, Kata für Alle
	Grundlagen, Fitness / SV, Kata (ab 9. Kyu)	18:30 – 20:00	18:15 – 20:15	
	Anfängertraining Erwachsene	20:00 – 21:15		
<b>Goshin-Jitsu</b> (Große Halle)	Kinder (ab 6 Jahre)		17:00 – 18:15	11:30 – 14:00 (große Halle) <b>Freies Training</b> (Functional Fitness / BJJ Open Mat / Boxen / Calisthenics / Prüfungsvorbereitung)
	Jugend (ab 10 Jahre)		18:15 – 20:00	
	Anfänger & Fortgeschrittene		20:00 – 21:30	
	Selbstverteidigung für Ältere		20:00 – 21:30	
<b>Brazilian Jiu-Jitsu</b> (Gymnastikhalle)	Anfänger & Fortgeschrittene (ab 16 J.)	20:00 – 22:00	20:00 – 22:00	
<b>Yoga</b> (Gymnastikhalle)	Anfänger & Fortgeschrittene	17:00 – 18:30		