



Borsumer Panther

Judo • Ju-Jutsu



Training

	Judo	Ju-Jutsu
Montag	17:00 - 18:30 Ringen und Raufen Für Anfänger bis U10	
Dienstag	18:00 - 19:30 Gruppentraining U12 bis U18 Anfänger und Fortgeschrittene 19:30 - 21:00 Freies Training ab U18 für Anfänger und Fortgeschrittene	19:30 - 21:00 Anfänger und Fortgeschrittene ab U15 für jedes Alter
Mittwoch	17:00 - 19:00 Kondition, Stretching, Spiele. Wettkampftraining Anfänger und Fortgeschrittene	
Freitag	16:00 - 17:30 Anfänger bis U12 17:30 - 19:30 Anfänger und Fortgeschrittene U15 bis U18 18:00 - 19:30 <ul style="list-style-type: none">• Gemeinschaftstraining U15, U18 und aufwärts für Anfänger und Fortgeschrittene• alternativ / parallel Individualtraining ab U18• Prüfungsvorbereitungen	