

# JUDO

Alois Martha

09395-99312

[alois-martha@web.de](mailto:alois-martha@web.de)

30.10.2020

<b>MONTAG</b>	16:30 – 17:45	Gymnastikraum	Anfänger ab 6 Jahren
	18:00 – 19:30	Gymnastikraum	Gürteltraining Jugend + Erwachsene
<b>MITTWOCH</b>	19:00 – 20:30	Gymnastikraum	Selbstverteidigung Mädchen + Frauen
<b>FREITAG</b>	18:45 – 20:15	Gymnastikraum	Selbstverteidigung + Jugend
<b>SONNTAG</b>	10:00 - 11:30	Gymnastikraum /	Training nach Ansage
		Kraftraum	Gürtelvorbereitung Jugend + Erwachsene