

TRAININGSPLAN 2025

MONTAG

u14 - 17.00 Uhr bis 18:30 Uhr *nur*
Wettkämpfer-innen

ü14 18:45 Uhr bis 20:30 alle Leistungsklassen



DIENSTAG

u14 - 17.00 Uhr bis 18:30 Uhr alle Leistungsklassen

ü14 Newcomer 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

ü14 Wettkämpfer-innen 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr



MITTWOCH

u14 - 17.00 Uhr bis 18:30 Uhr / nur
Wettkämpfer-innen

ü14 alle Leistungsklassen 18:45 Uhr bis 20:30



DONNERSTAG

u14 - 17.00 Uhr bis 18:30 Uhr / alle
Leistungsklassen

ü14 Newcomer 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

ü14 Wettkämpfer-innen 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr



FREITAG

Open Gym nach Absprache

NEW

BJJ alle Altersklassen: 17:30 Uhr bis 19:00



SAMSTAG

Jeden 1. Samstag im Monat,
Landes-Sparringstreffen 11:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Open Gym / Privat Training nach Absprache



HINWEIS

u14 Kids und Jugend ab 10 Jahre unter
14 Jahren

ü14 Newcomer - Jugend und
Erwachsene über 14 Jahre

u14 ü14 Wettkämpfertraining nur auf
Einladung durch die Trainer, oder bereits
im Team.

Buchung privat Training nach Absprache

