



Neuer Trainingsplan ab Januar 2025

**Achtung neue
Trainingstage!!!**

Ju-Ju turnt erst ab 4 Jahren!

**Niedersachsen: vom 23.12.2024 bis 03.01.2025
Sachsen Anhalt: vom 23.12.2024 bis 03.01.2025**

| Tag | Uhrzeit (h) | Sparte | Erster Trainingstag 2025 |
|------------|-----------------|---|--------------------------|
| Montag | 17:00 bis 18:15 | Judo 6 bis 8 Jahre | 06.01.2025 |
| Montag | 18:15 bis 19:30 | Judo ab 9 Jahre | 06.01.2025 |
| Montag | 19:30 bis 21:00 | Krav Maga ab 16 (SV-System Kontaktkampf) | 06.01.2025 |
| Dienstag | 17:00 bis 18:30 | Ju-Jutsu U12 bis U14 | 07.01.2025 |
| Dienstag | 18:30 bis 20:00 | Ju-Jutsu U12 bis U14 | 07.01.2025 |
| Mittwoch | 16:30 bis 17:30 | Ju-Ju turnt ab 4 bis 5/6 Jahre | 08.01.2025 |
| Mittwoch | 17:30 bis 19:00 | Ju-Jutsu U08 bis U10 | 08.01.2025 |
| Mittwoch | 19:15 bis 20:45 | Krav Maga ab 16 (SV-System Kontaktkampf) | 08.01.2025 |
| Donnerstag | 17:00 bis 18:30 | Kickboxen bis U15 | 09.01.2025 |
| Donnerstag | 18:30 bis 20:00 | Kickboxen ab U16 | 09.01.2025 |
| Freitag | 17:00 bis 20:00 | Freies Training über alle Gruppen nach Anmeldung durch die Trainer!(z.B. Prüfungsvorbereitung, Krafttraining...) | nach Absprache |
| Freitag | | | |

Der Freitag ist grundsätzlich trainingsfrei!