

Budokan-Bümmerstede e.V.

Trainingszeiten



| Tag | Halle | Sportart | Gruppe | Trainer |
|-------------------|-------|----------------------------|------------------------------|---------------------------|
| <i>Montag</i> | | | | |
| 10.00-11.00 | G | Fitness | Seniorensport | H. Witte |
| 15.30-17.30 | | Boule | Erwachsene | J. Jacobs/ J. Daburger |
| 17.00-18.30 | K | Eskrima Selbstverteidigung | Erwachsene | Dr. T. Schütz |
| 17.30-19.00 | G | Judo | Kinder von 8 -14 Jahren | F. Scholz / K. Bär |
| 19.15-20.45 | G | Judo | Erwachsene / Jugend | C. Jacobs / F. Scholz |
| <i>Dienstag</i> | | | | |
| 17.00-18.00 | G | Muay-Thai / K1 | Kinder ab 5 Jahre | F. Chaker |
| 19.00-20.30 | G | Muay-Thai / K1 | Erwachsene Kondition/Technik | F. Chaker |
| 19.30-21.00 | K | FIT-BO / Fitness | Erwachsene | P. Gottwald |
| <i>Mittwoch</i> | | | | |
| 17.30-18.30 | | Nordic Walking | Alle | J. Jacobs / J. Daburger |
| 18.30-19.30 | G | Gesundh.Sport | Erwachsene gemischt | J. Jacobs / J. Daburger |
| <i>Donnerstag</i> | | | | |
| 17.00-18.00 | K | Muay-Thai / K1 | Kinder ab 5 Jahre | F. Chaker |
| 17.30-18.15 | G | Taekwon-Do | Kinder Alle | S. Müller / B. von Nethen |
| 18.30-20.00 | G | Taekwon-Do | Erwach./Jugend | S. Müller |
| 18.30-19.30 | K | Pilates | Erwachsene | M. Grimm / H. Witte |
| 20.00-21.30 | G | Muay-Thai / K1 | Erwachsene Kondition/Technik | F. Chaker |
| <i>Freitag</i> | | | | |
| 16.00-17.30 | K | Judo | Kinder Mini's 5-7 Jahren | K. Bär / L.Wosnitza |
| 17.30-19.00 | G | Judo | Kinder / Jugend 10-18 Jahre | F. Scholz / K. Bär |
| 19.15-20.45 | G | Judo | Erwachsene / Jugend | C. Jacobs / F. Scholz |
| <i>Samstag</i> | | | | |
| 11.00-11.45 | G | Taekwon-Do | Kinder Alle | S. Müller / B. von Nethen |
| 12.00-13.30 | G | Taekwon-Do | Erwachsene / Jugend | S. Müller |
| <i>Sonntag</i> | | | | |
| 10.00-11.30 | | Nordic Walking | Gemischt nach Absprache | J. Daburger / J. Jacobs |

G = Große Halle

K = Kleine Halle

Budokan Bümmerstede e.V. - Westerholtsweg 57 - 26133 Oldenburg

www.budokan-buemmerstede.de

Stand 11.2021