



Trainingszeiten

Tag	Halle	Sportart	Gruppe	Trainer
<i>Montag</i>				
10.00-11.00	G	Fitness	Senioren-sport	
15.30-17.30		Boule	Erwachsene	J. Jacobs/ J. Daburger
17.00-18.30	K	Selbstverteidigung	Erwachsene	T. Dr. Schütz
17.30-19.00	G	Judo	Kinder /Jugend ab 8 Jahre	F. Scholz / L. Wosnitza
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
<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
19.45-21.00		Indoor Cycling	Erwachsene gemischt	F. Funke / B. Höptner
<i>Donnerstag</i>				
17.00-18.00	K	Muay-Thai / K1	Kinder ab 5 Jahre	F. Chaker
17.00-18.30	G	Taekwon-Do	Kinder Alle	S. Müller / B. von Nethen / N. Dincer
18.30-20.00	G	Taekwon-Do	Erwach./Jugend	S. Müller / B. von Nethen
18.30-19.30	K	Pilates	Erwachsene	M. Grimm
20.00-21.30	G	Muay-Thai / K1	Erwachsene Kondition/Technik	F. Chaker
<i>Freitag</i>				
16.00-17.15	G	Judo	Kinder Mini´s 5-7 Jahren	L. Wosnitza
17.30-19.00	G	Judo	Kinder /Jugend ab 8 Jahre	F. Scholz
19.15-20.45	G	Judo	Erwachsene / Jugend	C. Jacobs / F. Scholz
<i>Samstag</i>				
10.00-12.00	G	Taekwon-Do	Kinder Alle	S. Müller / B. von Nethen / N. Dincer
12.00-13.30	G	Taekwon-Do	Erwachsene / Jugend	S. Müller / B. von Nethen
<i>Sonntag</i>				
10.00-11.30	G	Fit / N.Walking	Gemischt nach Absprache	J. Daburger / J. Jacobs

G = Große Halle

K = Kleine Halle

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

www.budokan-buemmerstede.de

Stand 05.2022