

Trainingszeiten für Hennef
Sporthalle der Gesamtschule Meiersheide Hennef
Meiersheide 20, 53773 Hennef

Tag:	Uhrzeit:	Qualifizierung / Zielgruppe:	Trainer:	Altersklasse:
Montag:	16.00-17.15	Anfänger / Wettkampf	Kamen Kasabov	6-9 Jahre
	16.00-17.15	Anfänger / Breitensport	Hannah Schild	4-7 Jahre
	17.15-19.00	Fortgeschrittene / Wettkampf	Kamen Kasabov	9-14 Jahre
	17.15-18.30	Anfänger/ Breitensport	Ina und Hannah Schild	7-10 Jahre
	18:00-19:30	Anfänger/ Breitensport	Wolfgang Giesecke	Erwachsene
	18.15-19.30	Anfänger/ Breitensport	Ina Schild	11-14 Jahre
	19.00-20.45	Fortgeschrittene / Wettkampf	Kamen Kasabov	ab 15 Jahre
Dienstag:	16.00-17.15	Anfänger / Wettkampf	Kamen Kasabov	6 - 9 Jahre
	16:45-18:15	Anfänger / Breitensport	Stefan Wernecke	7-12 Jahre
	17.15-18.30	Fortgeschrittene / Wettkampf	Kamen Kasabov	9-14 Jahre
	18.30-20.00	Kraft- und Konditionstraining	Kamen Kasabov	ab 14 Jahre
Donnerstag:	14.00-15.30	Judo AG Gesamtschule Hennef	Kamen Kasabov	5.-7. Klasse
	17.00-18.30	Anfänger / Breitensport	Stefan Wernecke	6-12 Jahre
	18.30-20.00	Anfänger / Breitensport	Stefan Wernecke	ab 13 Jahre
Freitag:	16.00-17.15	Anfänger / Breitensport	Hannah Hummel	4-7 Jahre
	17.15-18.30	Anfänger / Breitensport	Hannah Hummel	7-11 Jahre
	18.45-20:15	Anfänger / Breitensport	Björn Golombek	Erwachsene
	19.00-20.30	<i>Kata-Training</i>	<i>Andreas Sasse</i>	<i>nach Bedarf</i>
	19.00-20.30	Fortgeschrittene / Wettkampf	Kamen Kasabov	offen
Samstag:	10.15-12.00	Anfänger / Breitensport	Björn Golombek / Ignaz Schild	Eltern und Kind (ab 5 Jahren)