



## Trainingszeiten

Tag	Halle	Sportart	Gruppe	Trainer	Graduierung
<i>Montag</i>					
10.00-11.00	G	Fitness	Senioren	U. Dirschauer	
17.00-18.30	K	Selbstverteidigung	Erwachsene	T. Dr. Schütz	
17.30-19.00	G	Judo	Kinder von 8 -14 Jahren	H. Becker	5.Dan
19.00-20.30	G	Judo	Erwachsene / Jugend	H. Becker / C. Jacobs	5.Dan / 2.Dan
20.30-22.00	G	Taekwon-Do	Wettkampf nach Absprache	S. Müller	1.Dan
<i>Dienstag</i>					
9.30-11.00		Nordic Walking	Alle	J. Jacobs	
17.00-18.30	G	Taekwon-Do	Kinder Alle	R. Rückert / J. Arnold	5.Kup / 5.Kup
18.30-20.00	G	Taekwon-Do	Erwach./Jugend Wettkampf	S.Müller	1.Dan
19.30-21.00	K	FIT-BO / Fitness	Erwachsene	P. Gottwald / U. Hosse	
<i>Mittwoch</i>					
17.45-18.45		Nordic Walking	Alle	Jacobs / Hosse / Daburger	
18.45-19.45	G	Gesundh.Sport	Erwachsene gemischt	Jacobs / Hosse / Daburger	
19.45-21.00		Spinning	Erwachsene gemischt	F. Funke	
<i>Donnerstag</i>					
17.00-19.00	G	Taekwon-Do	Kinder Alle	R. Rückert / J. Arnold	5.Kup / 5.Kup
19.00-20.30	G	Taekwon-Do	Erwach./Jugend Traditionell	S.Müller	1.Dan
19.30-21.00	K	FIT-BO / Fitness	Erwachsene nach Absprache	P. Gottwald / U. Hosse	
<i>Freitag</i>					
16.00-17.15	K	Judo	Kinder Mini's 5-7 Jahren	M. Drexler / P. Christöphler	1.Kyu / 4.Kyu
16.15-17.30	G	Judo	Kinder 8-12 Jahre	F. Stampehl	1.Dan
17.30-19.00	G	Judo-Fortge.	Kinder 8-12 Jahre	K. Stamer	1.Kyu
19.00-20.30	G	Judo	Erwachsene ab 15 Jahren	H. Becker / C. Jacobs	5.Dan / 2.Dan
<i>Samstag</i>					
10.00-12.00	G	Taekwon-Do	Kinder Alle	P. Schwarz / S. Müller	1.Dan / 1.Dan
12:00-13.30	G	Taekwon-Do	Erwachsene / Jugend	P. Schwarz / S. Müller	1.Dan / 1.Dan
<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 Bümmerstede e.V. - Westerholtsweg 57 - 26133 Oldenburg

[www.budokan-buemmerstede.de](http://www.budokan-buemmerstede.de)

Stand 01.2011